



Unidad Terapéutica 4: Estilo atribucional

Hoja de trabajo 4.7. Información sobre la unidad terapéutica 4

Atribución = inferir causas para la ocurrencia de una situación

Muchas personas mantienen explicaciones para la ocurrencia de sucesos. Por ejemplo, exclusivamente culpando a los demás (Dicho: “¡Los ojos lo ven todo – menos a sí mismos!”).

Este estilo atribucional puede conducir a problemas interpersonales (ej. conflictos).

Sin embargo, durante los episodios depresivos, muchas personas tienden a culparse a sí mismos por fracasos.

¡En la mayoría de las ocasiones, varios factores están implicados de manera *simultánea* en la ocurrencia de un suceso!

Piensa siempre en 3 posibilidades que puedan estar implicadas:

→ **Uno mismo, otras personas y las circunstancias**

¿Qué aspectos de la unidad terapéutica Estilo Atribucional consideras especialmente de ayuda/útil?

¿Cuándo y en qué situación concreta de la semana que viene quieres aplicar/practicar lo aprendido?

¿Qué no ha quedado claro? ¿Qué te gustaría preguntar en la próxima sesión?