



Unidad Terapéutica 4: Estilo atribucional

Hoja de trabajo 4.4 Eventos positivos de la última semana (cumplidos, relación con personas, invitaciones...)

¿Qué sucedió? (ej.: Di un paseo con un amigo y tuvimos una conversación muy agradable.)

¿A qué atribuyes la causa principal en cada uno de esos acontecimientos? (ej.: Nos hizo buen tiempo.)

¿Qué consecuencias le siguen a tu explicación? (ej.: Me siento inseguro. No sé si mi amigo estaba siendo sincero y disfrutó del paseo por el buen tiempo o por nuestra charla.)

¿Cómo podrías valorar el suceso de manera diferente? Inclúyete de manera ecuánime en la explicación junto con las circunstancias y otras personas. (ej.: fue mi idea dar un paseo y mi amigo enseguida accedió; realmente tuvimos una agradable conversación y si hubiese hecho mal tiempo no habría afectado.)
