



Unidad Terapéutica 9: Depresión y pensamiento

Hoja de trabajo 9.4. Información acerca de la Unidad Terapéutica 9

Muchas personas con psicosis también padecen depresión. Sin embargo, la depresión no es un destino inevitable!

El estado de ánimo y los estilos de pensamientos depresivos (ej. "debería-s", pensamiento catastrófico, rumiación y auto-reproches) pueden cambiarse!

Rumiación e intentar reprimir ciertos pensamientos, no soluciona los problemas, es más, los puede incrementar.

Sé consciente de los estilos de pensamientos depresivo e intenta alterarlos.

Intenta romper el círculo vicioso y aumenta tu actividad poco a poco. Más actividad conlleva un mejor estado de ánimo y viceversa.



¿Qué aspectos de la unidad terapéutica encierras especialmente útiles/de ayuda?

¿Cuándo y en qué situación específica quieres aplicar lo aprendido/practicado?

¿Qué no ha quedado claro? ¿Qué quiero preguntar en la siguiente sesión?