



Unidad Terapéutica 9: Depresión y pensamiento

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

Estilo de pensamiento	Evento	Valoración negativa (depresiva)	Valoración positiva/constructiva
Generalización exagerada	(Ejemplo: No te acuerdas de una palabra en concreto durante una discusión)	(Ejemplo: "¡Soy estúpido!")	(Ejemplo: "Estas cosas pasan en momentos caldeados. A otras personas también les pasa.")
Percepción selectiva ("pelo en la sopa")	(Ejemplo: Organicé una fiesta y uno de mis mejores amigos no puedo venir.)	(Ejemplo: "La fiesta fue un desastre.")	(Ejemplo: "Aunque él no viniese, hubo otras personas que pensaba que no vendrían y sí lo hicieron.")
"Debería-s"	(Ejemplo: Espero unos invitados)	(Ejemplo: "Siempre se debería que tener el piso recogido y ordenado. Todo debe ir según el plan.")	(Ejemplo: "Claramente esto sería muy deseable, pero de todas maneras una casa excesivamente ordenada y limpia puede hacer parecer un hogar demasiado estéril y frío. Los planes no siempre salen como se espera. Los pequeños contratiempos forman parte de la humanidad y a veces salpimentan las situaciones.")