

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

ERROR	SINACÓ	PROBABILITAT	QUE FER	%.
INTERFERENCIA PROTECTORIA	ALBIEN NO HE HABIA ESTIA ESTANDO CONMIGO  40%	MEDIA; A LA GENTE LE CUESTA RELACIÓN CONMIGO	ESPERAR Y VER SI ES ASÍ, NO HE HECHO NADA	60%
GENERALIZACIÓN	DISCUSIÓN DE MI PAREJA. CUPO MI CARACTER. 80%	ALTA; MI CARACTER ES COMPLICADO	INTENTAR VER LA CULPABILIDAD DE LA OTRA PERSONA	20%
EXAGERACIÓN	LLAMAR TELEFONO Y NO OBTENER RESPUESTA NO ME QUIERAN ATENDER 60%	ALTA; SOY MUY DESADA CON MI PAREJA	PENSAR QUE NO HA PODIDO ATENDERLA	40%
MINIMIZACIÓN	PASAR UN DIA INTENTANDO EVITAR ANSIEDAD Y DAR POR SUPUESTO QUE LO TENGO QUE HACER. 30%	ALTA; TENGO UN PROBLEMA Y ES ES MI OBLIGACIÓN.	ESTOY EVOLUCIONANDO	70%
ABSTRACCIÓN SELECTIVA	COMPARARME CON LOS DEMAS Y SENTIRME INFERIOR  60%	MEDIA; HAY MUCHAS PERSONAS MEJORES.	LOS DEMAS TAMBIEN TIENEN DEFECTOS	40%
RAZONAMIENTO MICOTÓMICO	CUANDO ME CRITICAN CREO QUE SOY UN DESASTRE. 80%	MEDIA; NO ACEPTO LAS CRITICAS PORQUE ME SIENDO POLO VALORADO	PENSAR O EMENDER QUE TODOS SOMOS IMPERFECTOS.	20%
PERSONALIZACIÓN	QUE LA RELACIÓN NO FUNCIONA ES CULPA MIA. 60%	ALTA; MI PROBLEMA HA NECESADO MUCHO.	MI PROBLEMA ESTA PERO SOMOS UNA PAREJA	40%
RAZONAMIENTO EMOCIONAL	ME SIENDO DEBIL, SOY DEBIL. 60%	MEDIA; EL PROBLEMA ME HACE SEMPRE DIFERENTE.	TODO EL MUNDO TIENE ALGO DE LO QUE DEBE PREOCUPARSE	40%
IMPERATIVOS CATEGÓRICOS	CUANDO NO PUEDO REACCIONAR CON CALMA ANTE UNA DISCUSIÓN	ALTA; TENGO LA PERSONALIDAD PARADA POR LO QUE ES	INTENTAR AUMAR CON CALMA	20%

**COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?**

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

**[www.uap.cat](http://www.uap.cat)**

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914**

**[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)**