

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

Maria Núñez Marqueta. Col. 10660

www.uap.cat

info@uap.cat

¿PORQUE NO HE MEJORADO BASTANTE?

- No he puesto lo suficiente de mi parte.
- No ha cabido de verme las estrategias que me hayan funcionado.
- Creo que soy muy negativa. Negativismo ⇒ Bajo estado de ánimo ⇒ más obsesiones
- Siempre veo que todo lo ~~hago~~ mal.
- Estoy cansada de pensar ~~por momentos~~

NEGATIVISMO

PENSAR QUE TODO LO
HAGO MAL, QUE NO VOY
A SALIR DE MIS PENSAMIENTOS.
NO PONGO LO SUFICIENTEMENTE DE
MI PARTE PARA ESTAR MEJOR, ME
CREO POCO INTELIGENTE, Y CREO QUE
NO RAZONO LAS COSAS.

MÁS OBSESIONES.

TEMA DE Y
A VECES DE .

Bajo estado de ánimo.

ME CREO TODO LO QUE
PIENSO. ME CREO QUE NO
SOY MUY BUENA, MIS OBSESIONES.
Y TAMBIEN MI CARACTER A VECES
UN POCO FUERTE.

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

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

Avda. Diagonal 449, 4art. 08036 Barcelona

Telf. 93 410 04 05

info@uap.cat