

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

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

[info@uap.cat](mailto: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 ho funcionar.
- 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 ~~mu~~ GUAPA, 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](http://www.uap.cat)**

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

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

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