

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

www.uap.cat

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 VALIENDO	PENSAR O EMENDER QUE TODOS SOMOS IMPERFECTOS.	20%
PERSONALIZACIÓN	QUE LA RELACIÓN NO FUNCIONA ES CULPA MIA. 60%	ALTA; MI PROBLEMA HA NECIADO 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%
IMPULSIVOS CATEGÓRICOS	CUANDO NO PUEDO REACCIONAR CON CALMA ANTE UNA DISCUSIÓN	ALTA; TENGO LA PERSONALIDAD PARADA POR LO QUE ES	INTENTAR ACUMAR 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

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