

UAP – Unitat d'Atenció Psicològica

www.uap.cat

info@uap.cat

- Llistat de defectes i virtuts
 - \ lenta
 - \ hèniosa
 - "mandona"
 - \ insegura
 - orgullosa
 - \ covarda
 - indecisa
 - freda
 - \ rencaiosa
 - pac lluitadora
 - no atrevida
 - secretista
 - \ desconfiada
 - desorganitzada
- virtuts
 - complidora
 - organitzada
 - sociable
 - de confiança
 - altruista
 - cívica
 - imaginativa
 - estalviadora (\$)
 - deta llista
 - "esportista"

↓
 amantzant
 estar sense verges des
 orgullosa...
 No IG

() = errors cognitius

usca-hi els errors. (plantz)

Perquè dic ser INÚTIL (ineficac, inservible, incapoc, improductiu, innecessari)

i posa exemples

- ineficac: com que no rendere el màxim de mi, sento que pendo molt de temps i mai acabo d'aconseguir el meu objectiu al 100%.

(Ex) Tinc que fer un treball per a universitat. Pendo temps pensant com fer-lo perquè em sorti molt bé, intento planificar-me però sentint el planning és poc realista. Després busco excuses per no tenir que enfrontar-me al treball. Així em crea més ansietat i al final, en cas de fer el treball em sent molt per sota de les meves expectatives. Per tant em sento poc eficaç en l'hor de treballar.

anencament emocional, exageració

↓ Altres exemples?

inservible . Tinc poca energia , fer qualsevol tasca sent em suposa un esforç i al fer petites activitats , em fa sentir inservible

(EX) → Al comparant-me amb altres persones , t'adones que el que elles puguin fer en un dia tu necessites una setmana . M'infavaleixo i sempre veig als altres millors que jo .
Tot el que jo se'n fer , hi ha molts d'altres que també ho saben fer , però millor . En canvi em costa pensar que jo serviré per alguna cosa que els altres no en sabran tant .
- (exageració , raonament emocional , minimització , imperatius catòlics , abstracció selectiva , raonament distòmic , ...)

incapac Tinc por als reptes , un repte sempre el veig com un fet negatiu i aqueta por em fa sentir incapac d'enfrontar-me a les coses

(EX) → Em sento incapac d'aconseguir coses com : aprovar a examen ; agrada a algun noi ; aconseguir una bona feina ...
(exageració , raonament emocional , minimització , imperatius catòlics , raonament distòmic , ...)

improductiva Tinc poca vida social , poca energia i poca ambició no resulto una persona gaire productiva .

(EX) → Puc estar ^{molts} caps de setmana a casa "perdent el temps" i desconnectar de la societat que m'envolta . Em sento improductiva
(exageració , raonament emocional , minimització , abstracció selectiva , raonament distòmic , ...)

innecessari Ningú és indispensable en la vida . Si que si desapareix hi hauria la meua família , i amics i coneguts que em trobarien a faltar , però no soc de vital importància . *qui ho és*
(No he de valorar si soc necessari o innecessari pel meu currículum , o pel meu estatus social , etc)

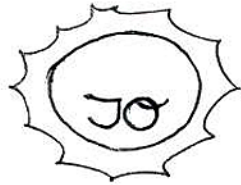
(EX) → Sempre sento que hi hauria alguna persona en lloc meu , que actúés millor : fos més bona amiga , germana ; treballés millor que jo ...

lenta: soc lenta amb tot? sem mínim és quan no soc lenta?
Dependrà de les situacions i amb qui em compari d'avaluar amb una base
mou sòlida si soc lenta o no
A més, és sempre negativa ser lenta.
Potser hauria em fixo en les tasques q. soc lenta i oblidat les que no.

5i- NO
nerviosa: Sempre, 24h al dia estic nerviosa.
Segur que ets l'única persona que es passa nerviosa davant "x"
situacions.
Creus que si no fossis mai nerviosa seriau més feliç?

insegura:
coranda No crec q. existeixin persones que se estiguin sempre segures i confia-
des en totes les situacions
Aquesta inseguretat es pot disminuir si lluito contra ella (en-
frontant-se als reptes).
Soc estic insegura perquè ja dono per suposat que el que en
un futur pròxim e l'heurya ho de fer no ho sabré fer. Em falta
confiança més en mi mateixa; així ↓ la inseguretat.
M'ho de centrar en les tasques i així no perdre temps ~~sentint~~
ferent comparacions i hipòtesis i anàlisis per científics.

encorosa Em costa perdonar a altres persones que m'han fet mal i
vec que no han actuat bé. Vec que jo em porto bé amb elles i
elles no m'ho tenen de la mateixa manera. Segurament
a vegades exagero la situació i no se reconeixen que jo
també tinc defectes, i també actuo malament.
Se rancorosa penso que m'afecta negativament, perquè signi-
fica no oblidar mi perduran una fet p continuament estar donant
vistes a un problema sense buscar-li la solució.
No tinc que exigir tenir amic i familiars perfectes igual q ells a mi
~~no puc exigir~~
NO PUC EXIGIR MOLT ALS ALTRES !
SINO SEMPRE ESTARÉ FRUSTRADA !



en una determinada

SITUACIÓ



estic

HIPERSENSIBLE

HIPER ATENTA

HIPERVIGILANT (cal centrar-se en la tasca)

a què? → expectatives (-)
→ ansietat (sensacions)

i m'afecta psicològicament i físicament



massant-me

(+) ANSIETAT

per una mena d'actuació inapropiada i fent evitació
(mecanismes de defensa q. utilitza com per posar-me a l'última fila del teatre)

per evitar aquest mal estat
cal...

REFORÇAR LES MEVES ASPECTATIVES (o PREDICCIONS) NEGATIVES
PERQÜE ES MINIMITZIN o SIGUEN MÉS POSITIVES

- Em sento inútil: soc inútil

- Els meus pares m'rohen dit → però ningú més
- Tinc la sensació que tot el que faig, ho faig malament i s'hauria de millorar → segurament la majoria de les persones en algun moment ho pensen així
- Em penso que les coses que faig malament són únicament, coses que em passen a mi → segun q no soc el/única que ha perdut les claus
 - que li hem robat el bolso
 - " " " " " ha arribat fiend pq s'ha adormit.
- Crec que la gent no sap q soc una inútil perquè ho sé dissimular molt bé
 - poca gent es deu sentir el 100% de bé amb ella malalta, tots els dies de l'any.
 - No tinc cap obligació d'explicar els meus penaments ni els meus defectes (poca gent ho fa).

Em sento curarda: soc curarda

- veic que no m'atreuen a fer coses noves, sempre pen per a desconnèixer que no ho sé, q'altres després sentiranme 'inútil'
- molta gent no s'atreuen a fer moltes coses que jo sí ho fet (juguen esca, solucionar problemes, discutir i donar la meua opinió a desconeguts, apuntar-me a llocs nous com piscines, empla, informàtica, demanar ajuda quan veig un carrer, anar sola al cine, tenir una conversa amb una desconegut, ...)
- Crec que els altres sempre el li costa menys atreure a fer les coses.
- veic que mai sent res de molt per culpa de la meua curardia.

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:

""E1Tqi gt 'f g'NnAt k. '346'7à'4B/'2: 259'Dct egmpc/'Vgr10! 56'4; 6! 36""

info@uap.cat