

DAVID A. CLARK

**CUADERNO DE TRABAJO DE
LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**



Habilidades de la TCC
para superar la preocupación,
la vergüenza y la rumiación repetitivas
que impulsan a la ansiedad y la depresión

Serendipie

M

A

I

O

R



David A. Clark, PhD

Prólogo de Robert L. Leahy, PhD

**CUADERNO DE TRABAJO
DE LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**

Habilidades de la TCC para superar la preocupación,
la vergüenza y la rumiación repetitivas
que impulsan a la ansiedad y la depresión



Desclée De Brouwer

Título de la edición original:

The Negative Thoughts Workbook.

*CBT Skills to Overcome the Repetitive Worry, Shame, and Rumination
That Drive Anxiety and Depression*

© David A. Clark, 2020

New Harbinger Publications, Oakland, California, USA

© Traducción: Fernando Montesinos Pons

© EDITORIAL Desclee De Brouwer, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 BILBAO

www.edesclee.com

info@edesclee.com

Facebook: EditorialDesclee

Tiwtter: @EdDesclee

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-3179-2

Depósito Legal: BI-0570-2022

Impresión: Grafo, S.A. - Basauri

Índice

Prólogo	9
Introducción.....	13
1. Conozca sus trampas mentales	17
2. Gestione la paradoja del control.....	37
3. Deje el hábito de la preocupación	55
4. Interrumpa la rumiación.....	89
5. Supere el arrepentimiento.....	117
6. Enfréntese a la vergüenza.....	141
7. Supere la humillación	167
8. Libérese del resentimiento	189
Conclusión	213
Agradecimientos	215

Prólogo

¿Se ve secuestrada su mente por pensamientos negativos repetitivos e intrusivos? Tal vez le preocupe que las cosas se desmoronen, no terminar su trabajo, que su jefe se enfade con usted o que su avión se estrelle. Podría descubrirse perdiendo horas de sueño precisamente porque le preocupa perder horas de sueño –y luego preocuparse por no ser capaz de rendir al día siguiente–. O puede que sus pensamientos negativos repetitivos (PNR) se centren en errores pasados, en contratiempos, en malas decisiones o en arrepentimientos que parecen seguirle a todas partes, por muy bien que le vayan hoy las cosas. Está anclado en el pasado –en esas rumiaciones que se cuelan en su mente atribulada y le privan de la capacidad de disfrutar del momento presente–. Puede dejar de preocuparse, porque este libro le ayudará a dejar ir los pensamientos que le atormentan mientras usted se centra en resolver problemas reales, en tiempo real, en el mundo real.

David A. Clark es un eminente psicólogo cognitivo-conductual cuya investigación sobre la ansiedad y la depresión es de primer nivel. Pero también es un profesional clínico bien dotado que es capaz de escribir para el público en general de una manera muy accesible y razonable. Este libro – *Cuaderno de trabajo de los pensamientos negativos*– es exactamente lo que todos necesitamos para poner nuestros pensamientos en orden. Lo que me parece especialmente alentador al leer este excelente cuaderno de trabajo es que el doctor Clark integra una amplia gama de enfoques de la terapia cognitivo-conductual a fin de proporcionarnos las mejores herramientas para hacer frente a esos molestos e intrusivos pensamientos negativos repetitivos.

Todos sabemos lo que supone que estos pensamientos negativos se apoderen de nosotros. A menudo sentimos que no tenemos ningún control sobre ellos –podemos pensar que debemos eliminarlos por completo–. O podemos pensar que tenemos que «responderles», comprometernos con ellos, pasar página inmediatamente. No podemos dejar estos pensamientos sin respuesta y sin concluir. Sin embargo, cuanto más intentamos librarnos del ruido que hay en nuestra cabeza, más rebotan esos pensamientos para secuestrarnos. Aprenderemos que cuanto más intentemos reprimir nuestros pensamientos, más fuerte gritarán el peligro y la urgencia que presentan en nuestra mente. Por suerte para nosotros, existe un camino diferente, y el doctor Clark nos guía por él.

La naturaleza de los pensamientos negativos repetitivos es tal que a menudo nos hace pensar que no podemos aceptar la incertidumbre, que necesitamos estar seguros, que tenemos que tomar el control de casi todo, que habitualmente nos hace centrarnos en la amenaza y que subestimemos nuestra capacidad para resolver problemas reales cuando estos existen de manera real. El cuaderno de trabajo del doctor Clark revisa la ciencia que hay detrás de estos pensamientos intrusivos y de estas suposiciones y nos guía paso a paso para cambiar estas creencias problemáticas que alimentan nuestra preocupación y nuestra rumiación. El doctor Clark nos ayuda a darnos cuenta de que la certeza es una ilusión, de que el mero hecho de no controlar algo no significa que el mundo se esté desmoronando, de que ahí fuera hay más seguridad que amenazas, de que la detección de las amenazas está en nuestra cabeza, no en el mundo real, y de que podemos resolver problemas reales, pero no podemos resolver problemas que no existen.

Si el lector cree que este es su caso y considera que su tensión, su ansiedad, su sueño o su funcionamiento diario se ven interrumpidos y comprometidos, este libro está hecho para él. El doctor Clark, un psicólogo de renombre mundial, que lleva décadas trabajando en la ansiedad, le ofrece su conocimiento, su sabiduría y sus valiosos consejos en este cuaderno de trabajo práctico y muy accesible. Piense que este libro equivale a tener un entrenador personal de clase mundial que, en lugar decirle, gritando, que se esfuerce más en la StairMaster, le ayuda amable y hábilmente a tener un mejor control sobre su mente y le dota de las mejores herramientas para afrontar esta tarea.

Escuche los consejos de cada capítulo, lea sus fundamentos, basados en lo que dice la ciencia moderna sobre la preocupación y la rumiación, y siga los ejercicios. Tal vez se sorprenda al descubrir, después de trabajar con los muchos ejercicios de este excelente cuaderno de trabajo, que sus pensamientos negativos repetitivos son como el ruido de fondo de la calle. En lugar de perseguir la ambulancia ficticia, quizás se conforme con verla desaparecer al girar la esquina. Y entonces se dará cuenta de que puede vivir la vida como desea.

—Robert L. Leahy, PhD
autor de *The Worry Cure* y de *The Jealousy Cure*,
y director del Instituto Americano de Terapia Cognitiva

Introducción

Es fácil sentirse abrumado y confundido por la amplia gama de consejos y opiniones de expertos sobre la manera de lograr la curación emocional y la plenitud. Existen numerosos recursos de autoayuda al alcance de nuestras manos, pero usted se ha sentido atraído por este libro por alguna razón. Tal vez se haya sentido ansioso, deprimido, culpable o haya estado enfadado durante mucho tiempo. Está, pues, decidido a mejorar, pero nada le ha resultado de ayuda hasta ahora. Está preparado para un enfoque diferente. Está claro que su angustia es consecuencia de algo malo que le ocurrió en el pasado y que no consigue superar. O podría haber estado preocupado por la posibilidad de que haya problemas en el futuro y no puede dejar de sentir esa preocupación. En su búsqueda de la curación emocional, se ha dado cuenta de que la respuesta pasa por:

- Cambiar su forma de pensar.
- Adoptar un enfoque más realista de los desafíos actuales.
- Ir más allá de lo que no se puede cambiar.

Pero, ¿cómo podemos conseguirlo?

Este cuaderno de trabajo ofrece un enfoque diferente para superar la angustia emocional. Reconoce que la ansiedad, la depresión, la culpa y otras emociones negativas persisten porque nos quedamos atrapados en el pensamiento negativo repetitivo ocasionado por las experiencias personales perturbadoras. Esta mentalidad recibe el nombre de *pensamiento negativo repetitivo* (PNR), y constituye el tema principal de este cuaderno de trabajo. Cuando nos vemos atrapados en un pensamiento negativo incontrolable, no podemos evitar sentirnos más angustiados. Actualmente se reconoce que el PNR interviene de una manera



importante en la persistencia de la angustia personal, y se reconoce también que su tratamiento es importante para la recuperación emocional y el bienestar¹.

Cualquier experiencia de vida negativa, como la pérdida de una relación valiosa, los fracasos escolares o profesionales, los conflictos familiares, las malas noticias sobre la salud, las deudas financieras y las amenazas a la salud y la seguridad de los miembros de la familia, por citar solo algunos ejemplos, puede desencadenar el PNR. Cuando esto sucede, podemos vernos atrapados en un torbellino de pérdidas, derrotas, amenazas o sentimientos de injusticia. Al cambiar esta forma de pensamiento repetitivo, conseguiremos restablecer una mayor calma y equilibrio. Cuando esto suceda, usted será libre de hacer frente a sus dificultades actuales y de aceptar lo que no puede cambiarse en su vida.

El hecho de tomarse el tiempo necesario para trabajar en los PNR puede ser un paso importante en su itinerario de curación. Le felicito por poseer la gran fuerza de carácter necesaria para admitir la existencia de un problema personal, la determinación de mejorar y la apertura para preguntar: «¿Qué más puedo hacer para superar mi angustia?». Esta actitud le resultará útil cuando se sumerja en los ejercicios y en las hojas de trabajo que presentamos en este cuaderno de trabajo.

Sobre este cuaderno de trabajo

En los siguientes ocho capítulos descubrirá el modo en que el PNR es responsable de la persistencia de su angustia emocional. La mayoría de cuadernos de autoayuda se centran en una afección específica, como la depresión o la ansiedad. Nuestro *Cuaderno de trabajo de los pensamientos negativos* es diferente. Se centra en un síntoma específico que subyace en muchas emociones negativas. Los dos primeros capítulos presentan el PNR, la razón por la que no se puede controlar y la forma de evaluar la influencia que este tiene en el bienestar emocional. Los capítulos 3 y 4 proporcionan estrategias para superar dos tipos poderosos de pensamiento negativo repetitivo: la preocupación y la rumiación. Estas son las causas más comunes de la ansiedad y la depresión persistentes. A continuación, el cuaderno de trabajo se adentra en un territorio que raramente se tiene en

1. T. EHRING y E. R. WATKINS, «Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process»: *International Journal of Cognitive Therapy* 1 (3) (2008), 192–205.

cuenta en otros recursos de autoayuda. Las emociones negativas, como el arrepentimiento, la vergüenza, la humillación y el resentimiento, son los temas de los capítulos 5 a 8. Cada uno de esos capítulos trata un estado emocional diferente. Aprenderá a distinguir si estas emociones son la causa de su angustia y a evaluar el papel del PNR en cada emoción. Las estrategias y los ejercicios específicos le ayudarán a trabajar estas emociones negativas, y lo harán abordando su pensamiento repetitivo acerca de las experiencias problemáticas del pasado.

Tanto si la angustia emocional lleva años desarrollándose como si es el resultado de un acontecimiento perturbador reciente, el trabajo sobre los pensamientos negativos repetitivos es una parte fundamental del proceso de recuperación. La ayuda que encontrará en este cuaderno de trabajo se basa en años de investigación psicológica que han demostrado que el hecho de cambiar nuestra forma de pensar es un camino importante hacia la salud y el bienestar emocionales.

¿Es este cuaderno de trabajo adecuado para usted?

La angustia emocional puede adoptar muchas formas. Su intensidad y el grado en que interfiere en la vida diaria pueden variar, pero hay una cosa que sigue siendo común: *los efectos debilitantes del PNR*. Si ha sentido pena en el pasado o tiene miedo del futuro, los capítulos sobre la preocupación y la rumiación le resultarán especialmente útiles. Las estrategias y las herramientas de evaluación del cuaderno de trabajo se basan en la investigación y son relevantes para la mayoría de tipos de angustia, incluso aquellos que implican un diagnóstico y el tratamiento con medicación o psicoterapia regular. Sea cual sea la intensidad de su angustia, descubrirá que el cuaderno de trabajo es un recurso importante en su búsqueda de una mejor salud emocional.

Nuestro *Cuaderno de trabajo de los pensamientos negativos* está diseñado para que los sujetos que padecen ansiedad, depresión, culpa o ira recurran a él de manera independiente. A medida que se adentre en él, tal vez descubra que las estrategias que aquí se presentan son más efectivas cuando se usan en el marco de un tratamiento psicológico o de sesiones de *counseling*. El capítulo 1 contiene información y herramientas de evaluación que le ayudarán a decidir si debe usar el cuaderno de trabajo con un terapeuta.



Cómo aprovechar al máximo el cuaderno de trabajo

Los capítulos 1 y 2 son de lectura obligada porque proporcionan material básico para el resto del cuaderno de trabajo. Las estrategias del cuaderno de trabajo serán menos efectivas si omite la lectura de los capítulos que parezcan más relevantes para su caso. Del mismo modo, la mayoría de las personas deben considerar relevantes desde el punto de vista personal los capítulos 3 y 4, porque la preocupación y la rumiación aparecen en la mayor parte de las formas de angustia. En cambio, el lector puede ser más selectivo en la lectura de los capítulos 5 a 8, porque se centran en tipos específicos de angustia emocional.

Como ocurre en la mayoría de los cuadernos de trabajo, usted aprovechará más la lectura si se toma su tiempo y hace los ejercicios de cada capítulo. Es posible que algunos ejercicios y hojas de trabajo le resulten más útiles que otros, por lo que es recomendable que se centre en ellos en su trabajo diario con los PNR. Algunos ejercicios tienen varios pasos, lo que quiere decir que requerirán más tiempo y práctica que las estrategias más sencillas. Le recomiendo que haga copias de algunas de las hojas de trabajo; también puede escribir las respuestas en el cuaderno de trabajo, para así tener un registro permanente.

El cuaderno de trabajo ofrece historias de «clientes» y, en ciertas ocasiones, hojas de trabajo completadas con fines educativos. Se trata de personajes ficticios basados en las experiencias de personas que he tratado con la terapia cognitivo-conductual (TCC) a lo largo de tres décadas de trabajo como psicólogo clínico, investigador y educador.

Al leer este cuaderno de trabajo, ha dado un paso importante para adoptar un enfoque diferente de su salud mental. Con este acto, está expresando el deseo de cambiar y una apertura a nuevos aprendizajes. Estas son cualidades maravillosas que le ayudarán a conseguir mucho más de su trabajo de autoayuda. Le felicito por mostrar iniciativa y autodeterminación, y espero que el tiempo y el esfuerzo que invierta en este cuaderno de trabajo le supongan un gran beneficio personal. Así que comencemos juntos nuestro trabajo sobre cómo superar la angustia personal abordando uno de sus pilares principales: el *pensamiento negativo repetitivo*.

Conozca sus trampas mentales

1

Los trastornos emocionales suelen verse desencadenados por experiencias vitales perturbadoras o altamente estresantes. Estos acontecimientos pueden ser tan fuertes que podrían llevarnos a atravesar períodos de angustia mental que duren meses. Durante ese tiempo, nuestra mente tiende a repetir los mismos temas una y otra vez. No podemos dejar de pensar en la experiencia negativa: por qué ocurrió, los efectos que tiene en nosotros, o si nuestra vida volverá a ser como antes. O nos vemos atrapados en bucles interminables, intentando no pensar en la experiencia, culpando a alguien de lo sucedido o preguntándonos cómo podemos seguir viviendo después de este terrible acontecimiento.

La vida puede ir mal de muchas maneras. La lista de malas experiencias es casi interminable. La pérdida de una relación valiosa, una injusticia cometida contra usted, un trato injusto o deshonesto, un fracaso profesional, una amenaza para la salud, las deudas financieras y un error grave o una irregularidad son solo algunos ejemplos de acontecimientos negativos de la vida. Y cuando a las personas buenas les ocurren cosas malas, esto prepara el terreno para el PNR. Podemos preocuparnos por el suceso, por sus causas y sus consecuencias, así como por su efecto en nosotros mismos y en el futuro. Cuando esto sucede, el PNR se convierte en el combustible que acelera nuestro dolor emocional y nuestro sufrimiento.

Este capítulo explora el PNR y sus efectos en la emoción negativa. El lector aprenderá a determinar si su pensamiento negativo se ha vuelto excesivamente repetitivo e incontrolable. También explicamos las causas y las consecuencias del PNR, y las hojas de trabajo y las instrucciones paso a paso le ayudarán a detectar sus desencadenantes y el impacto emocional. Asimismo, proporcionamos



directrices y recomendaciones para determinar el momento en que la angustia puede requerir tratamiento profesional. Comencemos con Rhonda, que luchó contra la preocupación, uno de los tipos más comunes de PNR.

La historia de Rhonda: abrumada por la preocupación

Rhonda llevaba luchando contra la ansiedad y la preocupación desde la infancia. Ahora que era una madre de casi cuarenta años, la vida le ofrecía muchas ocasiones para preocuparse. Cada vez que veía a su hijo adolescente jugar a los videojuegos en lugar de hacer los deberes, se preocupaba por su falta de ambición y de aspiraciones profesionales. Su marido, Terry, tenía sobrepeso e hipertensión. Cada vez que se sentía agotado o se quejaba de no sentirse bien, Rhonda se preocupaba por si le daba un ataque al corazón. En el trabajo, su jefe se mostraba frío, crítico y exigente, de modo que Rhonda estaba continuamente preocupada por su rendimiento. Hasta las noticias bastante triviales, como la predicción de mal tiempo, podían provocar en ella una espiral de preocupación por llegar puntual al trabajo al día siguiente. Rhonda parecía capaz de convertir cualquier incertidumbre en preocupación. Y cuando se preocupaba, las olas de la ansiedad la invadían. A veces, si el problema era especialmente importante, la preocupación duraba horas. Y cuando eso ocurría, siempre tenía que ver con una catástrofe futura: un flujo incesante de «y si» que la dejaba paralizada por la incertidumbre. Era una fuerza mental imparables, que nunca conducía a una solución o a una nueva comprensión. Para millones de personas como Rhonda, la preocupación es una «trampa mental» irrefrenable que se vuelve más fuerte cuanto más se lucha contra ella.

¿Qué son los pensamientos negativos repetitivos?

Nuestra mente está pensando constantemente. Nuestra supervivencia depende de que aprendamos del pasado, de que comprendamos el presente y de que anticipemos el futuro. Somos criaturas que planifican, resuelven problemas y razonan para entenderse a sí mismas, el entorno en el que habitan y a los demás. Estamos programados para producir una corriente de pensamientos que van desde lo irrelevante y lo raro hasta cuestiones de gran importancia personal. Tendemos a pensar más profundamente en las cosas que más nos importan y podemos ignorar fácilmente los pensamientos que poco importan

para nuestro bienestar personal. Si nuestra mente funcionara a la perfección, sería así. Pero la mente no es perfecta. Puede descontrolarse y causar una gran angustia personal. El PNR es un ejemplo de ello.

El PNR se encuentra en la depresión, en la ansiedad, en la culpa, en el resentimiento, en la vergüenza y en otros tipos de angustia. El PNR resulta evidente en los ejemplos de la preocupación de Rhonda. También es evidente en la rumiación sobre los objetivos no alcanzados, como: «¿Por qué luché tanto con la depresión?», «¿Qué me pasa?», «¿Por qué no puedo tener éxito?» o: «¿Por qué ha habido tantas pérdidas en mi vida?». El PNR puede encontrarse en la culpa: «Debería haber sido menos rígido y exigente con mis hijos», «No debería haber dejado la universidad», o: «Debería haber ahorrado más para mi jubilación». El PNR puede centrarse en alguna situación pasada en la que hayamos experimentado vergüenza o bochorno, como el hecho de revivir una crítica verbal en una reunión importante, de recordar una presentación desastrosa a causa de la ansiedad, o de preocuparse por aquella vez en que su cónyuge se enfrentó a usted por algún comportamiento embarazoso que usted intentó mantener en secreto. En otras ocasiones, el PNR adopta la forma de resentimiento, como el recuerdo de una crítica injusta por parte de un amigo cercano, el recuerdo de un trabajo arduo al que no se le da mucha importancia, o el recuerdo de haber sido castigado de manera injusta por alguna acción o decisión.

¿Se siente identificado con los anteriores ejemplos sobre el pensamiento repetitivo? ¿O se queda con la duda de si el PNR es relevante para su angustia? Para responder a esta pregunta, tenemos que comprender mejor el PNR. Comencemos con una definición del mismo: el PNR es *un pensamiento negativo repetitivo pasivo, centrado en uno mismo y difícil de controlar*¹. Prácticamente cualquier experiencia de vida negativa puede desencadenar un pensamiento negativo repetido e incontrolable. Para determinar si usted experimenta un PNR, tenga en cuenta sus características principales.

- *Repetitivo*. El PNR es una forma obstinada de pensamiento que vuelve una y otra vez a pesar de nuestros mejores esfuerzos por pensar

1. T. EHRING y E. R. WATKINS, «Repetitive Negative Thinking as a Transdiagnostic Process»: *International Journal of Cognitive Therapy* 1 (3) (2008), 192–205.



de forma más positiva. El PNR rara vez va más allá de los mismos temas negativos sobre uno mismo o sobre una experiencia problemática. Rhonda se preocupaba con frecuencia por la seguridad laboral. Siempre volvía a las mismas dudas sobre su nivel de productividad y sobre la calidad de sus informes.

- *Negativo*. Si bien cualquier pensamiento puede ser repetitivo, los negativos son especialmente potentes porque implican alguna amenaza para nuestro bienestar. También somos más propensos a creer en nuestros pensamientos negativos cuando nos sentimos angustiados. La preocupación de Rhonda no tuvo lugar porque pensara en todas las cosas positivas que podían suceder en el futuro. Su preocupación se centraba siempre, más bien, en las posibilidades oscuras y en sus consecuencias negativas inmediatas.
- *Intrusivo*. El PNR aparece como un ladrón en la noche. Un pensamiento, una imagen o un recuerdo pueden aparecer en nuestra mente y, antes siquiera de darnos cuenta, estamos atrapados en la trampa mental del PNR. Rhonda podía estar centrada en su trabajo y, de repente, cruzársele un pensamiento sobre su hijo en la escuela. Esto podría desencadenar un círculo vicioso de preocupación por su futuro y por su falta de ambición, dificultando la concentración en el trabajo.
- *Inquebrantable*. No es fácil desconectar el pensamiento negativo una vez que ha empezado. En el PNR, el pensamiento negativo se vuelve «pegajoso», lo que dificulta el desvío de la atención a los pensamientos positivos. Esto crea un sesgo de negatividad o un desequilibrio en nuestro estilo de pensamiento. A Rhonda le resultaba casi imposible pensar de forma más positiva en su hijo una vez que empezaba a preocuparse por su falta de ambición. Esta incapacidad de desprenderse del pensamiento negativo resulta especialmente evidente en la depresión.
- *Incontrolable*. Cuando estamos atrapados en la trampa del PNR, puede parecer que perdemos la cabeza. Nos esforzamos en pensar en otra cosa o en ser más positivos, pero rápidamente volvemos a nuestra forma de pensar negativa. Cuando se preocupaba por las finanzas, Rhonda se repetía para sí misma: «Todo irá bien; todo se solucionará», pero

esas palabras tranquilizadoras nunca le convencían. Su mente se asentaba siempre en alguna catástrofe financiera, a pesar de que sabía que no era racional. A veces su preocupación era tan incontrolable que le hacía dudar de su cordura y de su nivel de autocontrol.

- *Abstracto.* Cuando experimentamos PNR, tendemos a pensar de forma abstracta. Esto implica pensar en nosotros mismos o en una experiencia negativa de una manera general e hipotética que está desconectada de la realidad². Rhonda experimentó PNR sobre el futuro de su hijo, pero los pensamientos preocupantes solo se centraron vagamente en culparse a sí misma como una mala madre e imaginar a su hijo como un «adulto fracasado». Nunca pensó en términos específicos, como la causa de la rebeldía de su hijo adolescente o lo que significaba ser un «adulto fracasado».
- *Pasivo.* El PNR es una forma de pensamiento pasiva, lo que quiere decir que tendemos a caer en él sin ningún esfuerzo ni una intención real. Rhonda nunca tuvo que recordarse a sí misma que debía preocuparse por el rendimiento escolar de su hijo. En lugar de ello, la preocupación podía llegarle de repente y no abandonar su mente durante horas. Podía concentrarse en otras cosas, pero la preocupación podía permanecer durante mucho tiempo en el fondo de su mente.

La figura 1.1 resume las características principales del PNR. Ahora que usted entiende el PNR, complete el siguiente ejercicio para evaluar si su pensamiento negativo puede calificarse como pensamiento negativo repetitivo.

2. E. R. WATKINS, *Rumination-Focused Cognitive-Behavioral Therapy for Depression*, Guilford Press, Nueva York 2016.

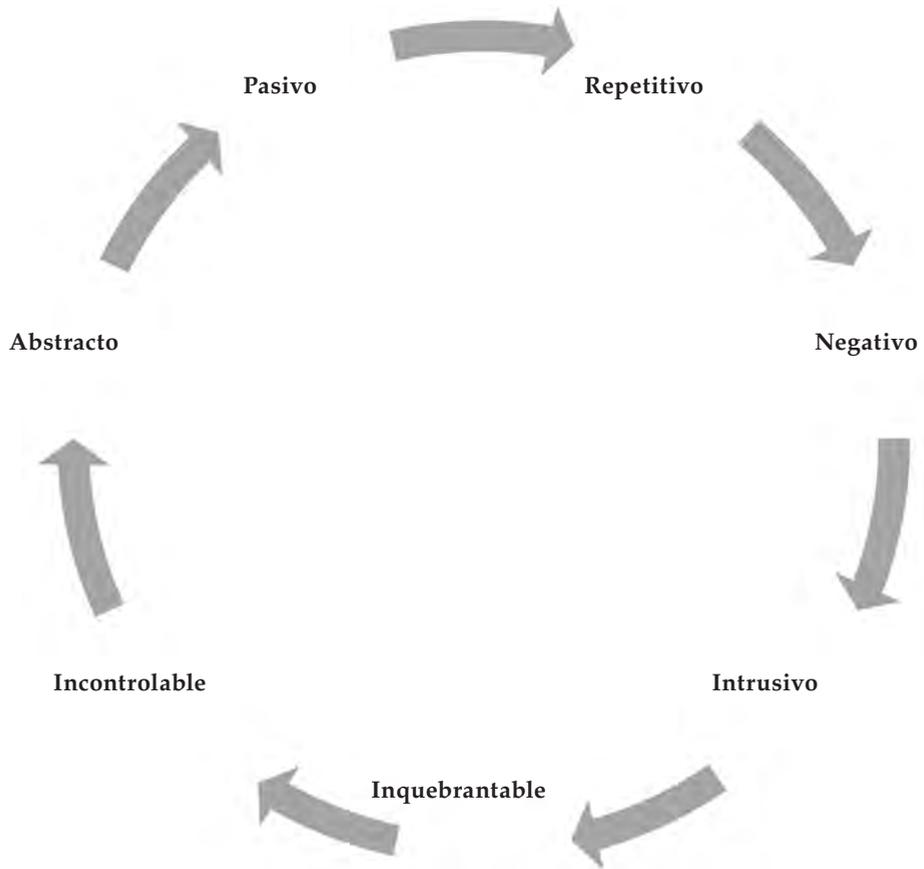


Figura 1.1. Elementos básicos del pensamiento negativo repetitivo