

Bem-vindos ao

Treino Metacognitivo para Perturbações Borderline da Personalidade (B-TMC)

*Caso não haja participantes novos pode passar os slides 1-13
(Inicie no slide 14)!*

A utilização das imagens neste módulo foi gentilmente permitida pelos artistas e pelos detentores dos direitos de autor, respectivamente. Para mais informações (artista, título), por favor consulte o final da apresentação.

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Treino Metacognitivo (TMC)

???

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

Treino Metacognitivo (TMC)

meta →

derivada do grego, significa "sobre, acerca"

cognição →

derivada do latim, significa "pensar, pensamento"

metacognição →

“Pensar sobre o pensar ou Pensar acerca do pensamento”

B-TMC

Treino metacognitivo para PBP (B-TMC) é uma abordagem terapêutica focalizada nos pensamentos e seus processos.

O treino tem como objectivoss...

- transmitir conhecimentos sobre os seus próprios processos de pensamento;
- torná-lo consciente das distorções típicas de pensamento e de como alterá-las

Pensamento distorcido: modo desfavorável de receber e processar informação a partir do exterior que pode levar ao desenvolvimento ou manutenção de problemas na área da saúde mental (ex., culpar sempre e só a si próprio).

Um evento - varias emoções possíveis... O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Que pensamentos podem surgir como resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Pensamentos possíveis

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Pensamentos /
resposta?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Pensamentos possíveis

“Estou farto deles. E eu a tentar ter uma boa noite de sono. Parece que estão a fazer de propósito!”

"Bem, é fim de semana e eu também já fiz festas em casa. Ainda que hoje adormeça mais tarde, paciência."

"Não me ligam nenhuma, podiam ter-me convidado. Será que sou assim tão pouco interessante?"

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Pensamentos possíveis

“Estou farto deles. E eu a tentar ter uma boa noite de sono. Parece que estão a fazer de propósito!”

"Bem, é fim de semana e eu também já fiz festas em casa. Ainda que hoje adormeça mais tarde, paciência."

"Não me ligam nenhuma, podiam ter-me convidado. Será que sou assim tão pouco interessante?"

Que emoções podem surgir associadas a estes pensamentos?

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Pensamentos possíveis

“Estou farto deles. E eu a tentar ter uma boa noite de sono. Parece que estão a fazer de propósito!”

Zanga

"Bem, é fim de semana e eu também já fiz festas em casa. Ainda que hoje adormeça mais tarde, paciência."

Emoções possíveis

Descontração

"Não me ligam nenhuma, podiam ter-me convidado. Será que sou assim tão pouco interessante?"

Tristeza

Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Pensamentos possíveis

"Estou farto deles. E eu a tentar ter uma boa noite de sono. Parece que estão a fazer de propósito!"

Zanga

"Bem, é fim de semana e eu também já fiz festas em casa. Ainda que hoje adormeça mais tarde, paciência."

Emoções possíveis

Descontração

"Não me ligam nenhuma, podiam ter-me convidado. Será que sou assim tão pouco interessante?"

Tristeza

Em cada caso, qual será o comportamento?

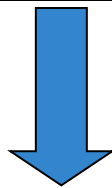
Um evento - varias emoções possíveis...

O que motiva as diferentes reacções?

Os vizinhos do apartamento de cima estão a fazer novamente uma festa barulhenta ...

Pensamentos possíveis

"Estou farto deles. E eu a tentar ter uma boa noite de sono. Parece que estão a fazer de propósito!"



Zanga

Bate à porta e ameaça chamar a policia

"Bem, é fim de semana e eu também ja fiz festas em casa. Ainda que hoje adormeça mais tarde, paciência."



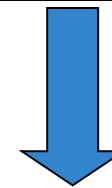
Emoções possíveis



Descontração

Permanece calmo, coloca protetores nos ouvidos

"Não me ligam nenhuma, podiam ter-me convidado. Será que sou assim tão pouco interessante?"



Tristeza

Amua, cisma, ruma e por isso não consegue tranquilidade e paz

Bem-vindos ao

Modulo de treino: Atribuição (estilo atributivo)

O uso das imagens neste módulo foi gentilmente cedido pelos artistas e detentores de direitos de autor, respectivamente. Para mais detalhes (artista, título), por favor consulte o final desta apresentação.

OI/I8

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

O que é a atribuição?

???

Atribuição

= A nossa explicação sobre a causa dos eventos.

(ex., A minha colega convidou-me para o cinema porque gosta de mim!)

Atribuição

= A nossa explicação sobre a causa dos eventos.

(ex., A minha colega convidou-me para o cinema porque gosta de mim!)

→ Muitas vezes temos dificuldade em pensar que uma mesma situação pode ter múltiplas causas

Atribuição

= A nossa explicação sobre a causa dos eventos.

(ex., A minha colega convidou-me para o cinema porque gosta de mim!)

→ Muitas vezes temos dificuldade em pensar que uma mesma situação pode ter múltiplas causas

O que pode ter contribuído para que a seguinte situação tivesse ocorrido?

➤ Uma pessoa amiga está atrasada para um encontro consigo.

Atribuição

Porque é que o seu amigo o(a) faz esperar?

Atribuições possíveis...

???

Atribuição

Porque é que o seu amigo o(a) faz esperar?

Atribuições possíveis...

- “Ele não se preocupa comigo. Não teria coragem de fazer isso com outra pessoa.”
- “Ele é muito esquecido – deve ter-se enganado nas horas.”
- “O carro avariou-se.”

Atribuição

Porque é que o seu amigo o(a) faz esperar?

Atribuições possíveis...

...a si próprio

“Ele não se preocupa comigo.”

...aos outros

“Ele é muito esquecido.”

...à situação ou acaso

“O carro avariou.”

Atribuição

Os eventos podem ter causas muito diferentes.

Além disso, frequentemente **vários factores contribuem e estão envolvidos** ao mesmo tempo.

Contudo, muitas pessoas apenas consideram **uma única explicação** (ex., Apenas culparem os outros, em vez de a si próprios ou vice-versa).

“Você teve alta do hospital sem se sentir melhor.”

Motivos/explicações...

... o próprio

... outros

... situação ou oportunidade

“Você teve alta do hospital sem se sentir melhor.”

Motivos/explicações...

... Próprio:

(podem ser alteradas)

- Eu não estava motivado suficientemente para colaborar.
- Não acreditei na recuperação.

(difícil alterar)

- Sou incurável.
- Tenho maus genes.

... Outros:

- Os médicos neste hospital têm má reputação.
- A equipa técnica devia ter dispendido mais esforço e tempo no meu tratamento.

... Situação ou oportunidade:

- Se não tivesse partilhado o quarto com mais 6 utentes, certamente teria recuperado.
- Eu teria recuperado se o hospital estivesse melhor equipado.
- Por vezes o processo de recuperação demora mais tempo.

“Você teve alta do hospital sem se sentir melhor.”

Motivos/explicações...

... Próprio:

(podem ser alteradas)

- Eu não estava motivado suficientemente para laborar.
- Não acreditei na recuperação.

(difícil alterar)

- Sou incurável.
- Tenho maus genes.

... Outros:

- Os médicos no hospital têm má reputação.
- A equipe não devia ter dispendido mais esforço e tempo no meu tratamento.

... Situações de oportunidade:

- Se eu tivesse partilhado o quarto com mais 6 utentes, certamente teria recuperado.
- Eu teria recuperado se o hospital estivesse melhor equipado.
- Por vezes o processo de recuperação demora mais tempo.

Cuidado: explicações unilaterais!

“Você teve alta do hospital sem se sentir melhor.”

Agora pense em respostas equilibradas que envolvam várias causas (combinação de "outros", "situação" e "próprio")

???

???

???

“Você teve alta do hospital sem se sentir melhor.”

Agora pense em respostas equilibradas que envolvam várias causas (combinação de "outros", "situação" e "próprio")

➤ “O pessoal tinha muito trabalho mas eu poderia ter pedido mais apoio, e deveria ter frequentado com maior regularidade as sessões de grupo. Talvez por isso, o meu internamento não foi tão proveitoso.”

“Você teve alta do hospital sem se sentir melhor.”

Agora pense em respostas equilibradas que envolvam várias causas (combinação de "outros", "situação" e "próprio")

- “O pessoal tinha muito trabalho mas eu poderia ter pedido mais apoio, e deveria ter frequentado com maior regularidade as sessões de grupo. Talvez por isso, o meu internamento não foi tão proveitoso.”
- “Talvez eu devesse ter mais paciência em relação à minha recuperação. Estou certo(a) que no futuro vou ter ajuda de pessoal competente.”



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“plaid dress“ por dunikowski

<p>Atribuição ao próprio: (ex., "tudo o que visto fica-me bem.")</p>	<p>Desvantagem: ??? Vantagem: ???</p>
<p>Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros (ex. "ele diz isso a toda agente!")</p>	<p>Desvantagem: ??? Vantagem: ???</p>



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“plaid dress“ por dunikowski

<p>Atribuição ao próprio: (ex., "tudo o que visto fica-me bem.")</p>	<p>Desvantagem: O auto-elogio faz-te parecer arrogante Vantagem: ???</p>
<p>Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros (ex. "ele diz isso a toda agente!")</p>	<p>Desvantagem: ??? Vantagem: ???</p>



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“plaid dress“ por dunikowski

<p>Atribuição ao próprio: (ex., "tudo o que visto fica-me bem.")</p>	<p>Desvantagem: O auto-elogio faz-te parecer arrogante Vantagem: Auto-confiança aumenta</p>
<p>Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros (ex. "ele diz isso a toda agente!")</p>	<p>Desvantagem: ??? Vantagem: ???</p>



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“plaid dress“ por dunikowski

<p>Atribuição ao próprio: (ex., "tudo o que visto fica-me bem.")</p>	<p>Desvantagem: O auto-elogio faz-te parecer arrogante Vantagem: Auto-confiança aumenta</p>
<p>Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros (ex. "ele diz isso a toda agente!")</p>	<p>Desvantagem: Auto-confiança não é mantida ou reforçada Vantagem: ???</p>



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“plaid dress“ por dunikowski

<p>Atribuição ao próprio: (ex., "tudo o que visto fica-me bem.")</p>	<p>Desvantagem: O auto-elogio faz-te parecer arrogante Vantagem: Auto-confiança aumenta</p>
<p>Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros (ex. "ele diz isso a toda agente!")</p>	<p>Desvantagem: Auto-confiança não é mantida ou reforçada Vantagem: Pareces modesta (Mas, recusar <u>frequentemente</u> os elogios faz-te parecer deprimida!)</p>



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“plaid dress“ por dunikowski

Respostas mais equilibradas (isto é, combinação de outros, situação e o próprio):

???

???

???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos positivos!

“O vestido que tens é lindo!”



“ plaid dress“ por dunikowski

Respostas mais equilibradas (isto é, combinação de outros, situação e o próprio):

“Realmente, o vestido está mesmo à medida e realça o meu corpo. Além disso, estive de férias e tenho um ar descontraído. Sei que ele é boa pessoa e está a ser sincero quando diz isso.”



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Atribuição ao próprio:

"(ex. Que desastrado! Como é que estas coisas acontecem sempre comigo?)"

Desvantagem: ???

Vantagem: ???

Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros:

(ex, "Isto não teria acontecido se esse idiota não me tivesse empurrado!")

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Atribuição ao próprio:

"(ex. Que desastrado! Como é que estas coisas acontecem sempre comigo?)"

Desvantagem: Diminuí a auto-confiança

Vantagem: ???

Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros:

(ex, "Isto não teria acontecido se esse idiota não me tivesse empurrado!")

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Atribuição ao próprio:

"(ex. Que desastrado! Como é que estas coisas acontecem sempre comigo?)"

Desvantagem: Diminuí a auto-confiança

Vantagem: Não entra em conflito / discussão.
Talvez tenha mais cuidado no futuro.

Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros:

(ex, "Isto não teria acontecido se esse idiota não me tivesse empurrado!")

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Atribuição ao próprio:

"(ex. Que desastrado! Como é que estas coisas acontecem sempre comigo?)"

Desvantagem: Diminuí a auto-confiança

Vantagem: Não entra em conflito / discussão.
Talvez tenha mais cuidado no futuro.

Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros:

(ex, "Isto não teria acontecido se esse idiota não me tivesse empurrado!")

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Atribuição ao próprio:

"(ex. Que desastrado! Como é que estas coisas acontecem sempre comigo?)"

Desvantagem: Diminuí a auto-confiança

Vantagem: Não entra em conflito / discussão.
Talvez tenha mais cuidado no futuro.

Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros:

(ex, "Isto não teria acontecido se esse idiota não me tivesse empurrado!")

Desvantagem: Voce fica zangado e possivelmente inicia uma discussão. Não procura estar atento ao que o rodeia .

Vantagem: ???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Atribuição ao próprio:

"(ex. Que desastrado! Como é que estas coisas acontecem sempre comigo?)"

Desvantagem: Diminuí a auto-confiança

Vantagem: Não entra em conflito / discussão.
Talvez tenha mais cuidado no futuro.

Atribuição a situação, oportunidade ou aos outros:

(ex, "Isto não teria acontecido se esse idiota não me tivesse empurrado!")

Desvantagem: Voce fica zangado e possivelmente inicia uma discussão. Não procura estar atento ao que o rodeia .

Vantagem: A auto-confiança não é posta em risco.



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Respostas equilibradas (isto é, combinação de outros, situação e o próprio):

???

???

???



Efeitos dos estilos de atribuição nos eventos negativos!

Entornaste um copo de vinho enquanto tentavas evitar chocar com o empregado.



„Glass of wine“ por Shodan

Respostas equilibradas (isto é, combinação de outros, situação e o próprio):

- "Que chatice! Mas, não é assim tão grave. Felizmente não sujou a roupa."
- "Que aborrecido, o empregado passar por mim daquela maneira. A verdade é que eu também podia estar mais atento. De certeza que ele não fez de propósito."

Porque fazemos isto?

Estudos mostram que muitas [*mas, não todas!*] pessoas com depressão tendem a...

... Culpar a si próprias pelos insucessos...

... Atribuem o sucesso ao acaso ou às circunstâncias

Porque fazemos isto?

Estudos mostram que muitas [*mas, não todas!*] pessoas com depressão tendem a...

... Culpar a si próprias pelos insucessos...

... Atribuem o sucesso ao acaso ou às circunstâncias

→ Este estilo de atribuição diminuí a auto-estima!

Porque fazemos isto?

Muitas [*mas, não todas!*] pessoas com PBP tendem a...

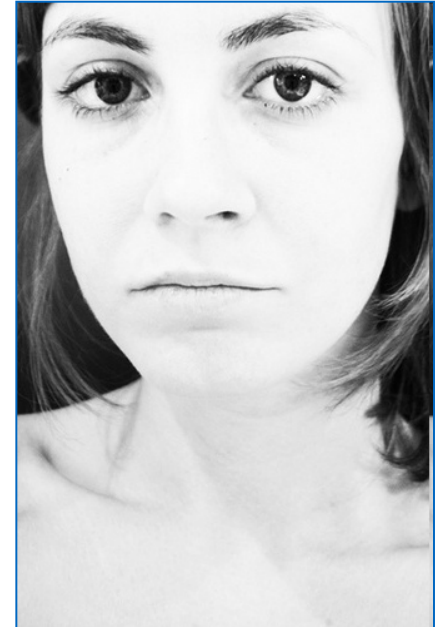
... Atribuir às situações uma única causa...

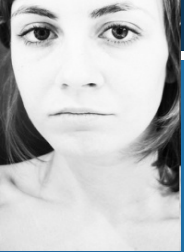
... Dificilmente dão importância às circunstâncias / acaso

→ Culpam principalmente e apenas a si mesmos pela ocorrência de eventos.

Personalizando (tudo)

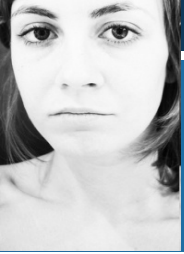
???





Personalizando (tudo)

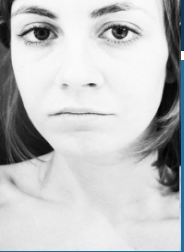
= Muitas vezes, os acontecimentos ou o comportamento dos outros são interpretados como estando relacionados com o próprio, mesmo que isso não se verifique.



Personalizando (tudo)

= Muitas vezes, os acontecimentos ou o comportamento dos outros são interpretados como estando relacionados com o próprio, mesmo que isso não se verifique.

Pensamentos típicos: ???

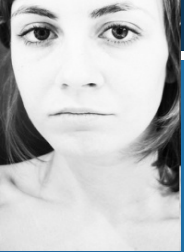


Personalizando (tudo)

= Muitas vezes, os acontecimentos ou o comportamento dos outros são interpretados como estando relacionados com o próprio, mesmo que isso não se verifique.

Pensamentos típicos: "No meio de tantas pessoas, claro que tinha que acontecer comigo!", "Ele não gosta de mim. O que é que eu tenho de errado?"

→ Tem uma percepção distorcida em relação aos eventos, sente-se responsável por tudo e todos, e leva as coisas muito a peito.



Personalizando (tudo)

= Muitas vezes, os acontecimentos ou o comportamento dos outros são interpretados como estando relacionados com o próprio, mesmo que isso não se verifique.

Pensamentos típicos: "No meio de tantas pessoas, claro que tinha que acontecer comigo!", "Ele não gosta de mim. O que é que eu tenho de errado?"

→ Tem uma percepção distorcida em relação aos eventos, sente-se responsável por tudo e todos, e leva as coisas muito a peito.

→ O ser humano tem tendência a sentir-se envolvido de alguma maneira no que acontece à sua volta (ex. as crianças sentem-se culpadas quando os pais discutem)



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	???	???	???

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	???	???	???



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Ele não gosta de mim."	???	???

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	???	???	???



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta	"Ela não gosta de mim."	Desvio o olhar, e não cumprimenta também.	???

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	???	???	???



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Ela não gosta de mim."	Desvio o olhar, e não cumprimento também.	A tendência a antecipar a rejeição aumenta; dificuldades na relação com os outros / aumenta comportamento de fuga, desistência.

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	???	???	???



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Ela não gosta de mim."	Desvio o olhar, e não cumprimento também	A tendência a antecipar a rejeição aumenta; dificuldades na relação com os outros / aumenta comportamento de fuga, desistência.

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Se calhar não me viu. Tem a mente ocupada com outras coisas e está distraído."	???	???



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Ela não gosta de mim."	Desvio o olhar, e não cumprimento também.	A tendência a antecipar a rejeição aumenta; dificuldades na relação com os outros / aumenta comportamento de fuga, desistência.

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Se calhar não me viu. Tem a mente ocupada com outras coisas e esta distraído."	Tomo iniciativa e cumprimento o colega.	???



Impacto no comportamento

Evento	Atribuição unilateral	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Ela não gosta de mim."	Desvio o olhar, e não cumprimento também.	A tendência a antecipar a rejeição aumenta; dificuldades na relação com os outros / aumenta comportamento de fuga, desistência.

Evento	Atribuição alternativa	Comportamento	Consequências / Impacto a longo prazo
Um colega passa por mim e não me cumprimenta.	"Se calhar não me viu. Tem a mente ocupada com outras coisas e esta distraído."	Tomo iniciativa e cumprimento o colega.	No dramatization of the incident, instead waiting and seeing if it happens repeatedly Seeking contact; testing possible assumptions por making conversation

Não leve tudo para o lado pessoal!

- Tente tomar consciência quando faz uma atribuição muito pessoal!
→ Poderão existir outras explicações?

Não leve tudo para o lado pessoal!

- Tente tomar consciência quando faz uma atribuição muito pessoal!

→ Poderão existir outras explicações?

E: Se a afronta é mesmo pessoal, isso também revela algo sobre a outra pessoa.

Não leve tudo para o lado pessoal!

- Tente tomar consciência quando faz uma atribuição muito pessoal!

→ Poderão existir outras explicações?

E: Se a afronta é mesmo pessoal, isso também revela algo sobre a outra pessoa.

- Coloque-se no lugar de outra pessoa (ex. uma pessoa amiga)!

→ O que pensaria, se algo semelhante acontecesse com outra pessoa?

Não leve tudo para o lado pessoal!

- Tente tomar consciência quando faz uma atribuição muito pessoal!
 - Poderão existir outras explicações?
 - E: Se a afronta é mesmo pessoal, isso também revela algo sobre a outra pessoa.
- Coloque-se no lugar de outra pessoa (ex. uma pessoa amiga!)
 - O que pensaria, se algo semelhante acontecesse com outra pessoa?
- Pense noutras possibilidades / causas para a situação.
 - Nos eventos negativos comece pelas circunstâncias!



Exercício: desenhar fatias de uma tarte

- O que aconteceu?

Aqui está um exemplo de um evento negativo que aconteceu a semana passada:
“Uma pessoa amiga cancelou um lanche combinado consigo e que muito desejava.”



Exercício: desenhar fatias de uma tarte

- O que aconteceu?

Aqui está um exemplo de um evento negativo que aconteceu a semana passada:
“Uma pessoa amiga cancelou um lanche combinado consigo e que muito desejava.”

- Qual é a sua principal explicação para o evento ocorrer?

“Ela pensa que eu sou chato.”



Exercício: desenhar fatias de uma tarte

- O que aconteceu?

Aqui está um exemplo de um evento negativo que aconteceu a semana passada:
“Uma pessoa amiga cancelou um lanche combinado consigo e que muito desejava.”

- Qual é a sua principal explicação para o evento ocorrer?

“Ela pensa que eu sou chato.”

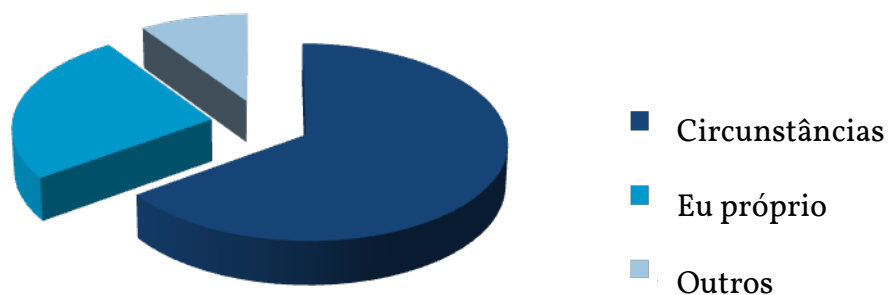
- Que efeitos tem a sua explicação ?

“Sinto-me triste e não desejado.”



Exercício: desenhar fatias de uma tarte

Que outras e mais equilibradas alternativas existem para explicar o evento? Que percentagem estimaria atribuir a outras causas do evento?



Tente dividir a tarte de forma justa e não atribuir o maior pedaço a si mesmo.

Em vez disso: olhe para a situação de forma clara

O erro fundamental de atribuição

= Nos países ocidentais as pessoas têm geralmente tendência a culpar as características pessoais de alguém do que a reconhecer as influências situacionais para o seu comportamento.

Exemplo: Quando alguém choca consigo no autocarro, há uma maior probabilidade de pensar que a pessoa é rude, do que de pensar que o autocarro está cheio e as pessoas apertadas.





Olhe para a situação de forma clara

Estudo: encenar um concurso (quiz show).

Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em três papéis: apresentador do concurso, concorrente e espectador.

A tarefa do apresentador do concurso foi pensar em questões difíceis para "mostrar os seus amplos conhecimentos." Ele deveria colocar essas questões ao concorrente.

Todos os participantes sabiam que o apresentador do concurso tinha sido autorizado a elaborar, ele próprio, as questões.



Olhe para a situação de forma clara

Estudo: encenar um concurso (quiz show).

Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em três papéis: apresentador do concurso, concorrente e espectador.

A tarefa do apresentador do concurso foi pensar em questões difíceis para "mostrar os seus amplos conhecimentos." Ele deveria colocar essas questões ao concorrente.

Todos os participantes sabiam que o apresentador do concurso tinha sido autorizado a elaborar, ele próprio, as questões.

Depois do concurso, perguntou-se a todos os participantes quem pensavam ser o mais inteligente, se o apresentador, se o concorrente ???

Olhe para a situação de forma clara

Apesar do apresentador do concurso claramente estar em vantagem por ter sido autorizado a elaborar as questões (situação!) ambos, os espectadores e os próprios concorrentes, pensaram que o anfitrião tinha maior conhecimento do que os concorrentes.



Causas de erros de Atribuição

- Um "erro fundamental de atribuição" é feito inconscientemente e automaticamente!

Causas de erros de Atribuição

- Um "erro fundamental de atribuição" é feito inconscientemente e automaticamente!
- A nossa atenção é limitada, e nós prestamos mais atenção aos outros seres humanos (porque eles se destacam mais) do que às circunstâncias.

Causas de erros de Atribuição

- Um "erro fundamental de atribuição" é feito inconscientemente e automaticamente!
- A nossa atenção é limitada, e nós prestamos mais atenção aos outros seres humanos (porque eles se destacam mais) do que às circunstâncias.
- É preciso tempo e motivação para gerir conscientemente o nosso pensamento e questionar as atribuições que fazemos sobre uma pessoa ou acontecimento.

Exercícios

A seguir, ser-lhe-ão apresentados vários acontecimentos.

Por favor, pense em várias causas possíveis para a ocorrência da situação em particular.

Nos eventos negativos comece pelas circunstâncias

→ Tente conscienciar-se das consequências das diferentes atribuições – a curto e a longo prazo.

Alguém lhe diz que não está com bom aspecto

O que levou a pessoa a dizer isso?

Qual a atribuição principal para a ocorrência deste evento?

A si próprio?

Outra pessoa / outras pessoas?

Circunstâncias / acaso?



Um amigo convida-o (a) para jantar.

Porque é que o seu amigo o (a) convidou para jantar?

Qual a atribuição principal para a ocorrência deste evento?

A si próprio?

Outra pessoa / outras pessoas?

Circunstâncias / acaso?



Quando pegou o bebê do seu vizinho ao colo, o bebê começou a chorar.

Porque é que o bebê começou a chorar?

Qual a atribuição principal para a ocorrência deste evento?

A si próprio?

Outra pessoa / outras pessoas?

Circunstâncias / acaso?



Um colega não quer ajuda-lo numa determinada tarefa.

Porque é que o seu colega recusa ajudá-lo?

Qual a atribuição principal para a ocorrência deste evento?

A si próprio?

Outra pessoa / outras pessoas?

Circunstâncias / acaso?



- Modulo Atribuição -
Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem

- Considere sempre diferentes possibilidades. Porque, normalmente, vários factores contribuem para a ocorrência de um mesmo evento (próprio / outros / circunstâncias)!

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem

- Considere sempre diferentes possibilidades. Porque, normalmente, vários factores contribuem para a ocorrência de um mesmo evento (próprio / outros / circunstâncias)!
- Desenhe uma tarte e nomeie as diferentes fatias (partes).

Transferir para o dia-a-dia

Objectivos de aprendizagem

- Considere sempre diferentes possibilidades. Porque, normalmente, vários factores contribuem para a ocorrência de um mesmo evento (próprio / outros / circunstâncias)!
- Desenhe uma tarte e nomeie as diferentes fatias (partes).
- **Dica:** Treino “alterar perspectiva” (O que pensaria se algo semelhante acontecesse com outra pessoa?)!



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

A experiência da ponte (Dutton & Aron, 1974):

Cientistas colocaram uma estudante, nova e bonita, no final de duas pontes: uma ponte instável, feita de corda e outra ponte estável.



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

A experiência da ponte (Dutton & Aron, 1974):

Cientistas colocaram uma estudante, nova e bonita, no final de duas pontes: uma ponte instável, feita de corda e outra ponte estável.

A estudante solicitava aos homens que já tinham percorrido a ponte que a ajudassem com uma pesquisa.



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

A experiência da ponte (Dutton & Aron, 1974):

Cientistas colocaram uma estudante, nova e bonita, no final de duas pontes: uma ponte instável, feita de corda e outra ponte estável.

A estudante solicitava aos homens que já tinham percorrido a ponte que a ajudassem com uma pesquisa.

Depois de responderem a um questionário, a estudante fornecia aos participantes o seu número de telefone privado e dizia que lhe podiam ligar, caso tivessem qualquer dúvida em relação ao estudo.



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Número de chamadas: ???



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Número de chamadas:

Ponte de corda: 9 dos 18 homens telefonaram

Ponte estavel: 2 dos 16 homens telefonaram



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Número de chamadas:

Ponte de corda: 9 dos 18 homens telefonaram

Ponte estável: 2 dos 16 homens telefonaram

Os cientistas canadianos concluíram que a diferença de telefonemas se devia à excitação física (depois de atravessarem a ponte de corda), esta foi atribuída erradamente ao facto de a estudante ser atraente e o medo/ excitação foi interpretado como afeição/carinho.



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Para efeitos de controlo também colocaram um estudante do sexo masculino, no final das duas pontes.

Resultado: ???



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Para efeitos de controlo também colocaram um estudante do sexo masculino, no final das duas pontes.

Resultado: Só um terço dos homens estavam dispostos a aceitar o número de telefone!

Só 2 homens (ponte de corda) e 1 homem (ponte estavél) ligaram.



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Para efeitos de controlo também colocaram um estudante do sexo masculino, no final das duas pontes.

Resultado: Só um terço dos homens estavam dispostos a aceitar o número de telefone!

Só 2 homens (ponte de corda) e 1 homem (ponte estavél) ligaram.

Os homens que ligaram provavelmente estariam mais interessadas na estudante do que no seu estudo.



As emoções também podem ser falsamente atribuídas ...

Para efeitos de controlo também colocaram um estudante do sexo masculino, no final das duas pontes.

Resultado: Só um terço dos homens estavam dispostos a aceitar o número de telefone!

Só 2 homens (ponte de corda) e 1 homem (ponte estavél) ligaram.

Os homens que ligaram provavelmente estariam mais interessadas na estudante do que no seu estudo.

Detectar influências externas que artificialmente “intensificam” os sentimentos (ex. café e nervosismo); o sentimento perde um pouco do seu poder porque se reconhece que foi exagerado.

Questões?

???

Obrigado pela vossa atenção!

© Schilling, Köther & Moritz

Adaptação: Estrela, Andrade,
Fialho, Caiado, Duarte &
Sardinha

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/TMC. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/TMC. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Tristeza face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not Tristeza. just tired	CC	Tristeza face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	P1040284	CC	Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Bapor	CC	Crying bapor/Schreiendes Bapor
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge / 橋(はし)	CC	Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen. de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn