

Bienvenido al

Entrenamiento Metacognitivo para pacientes con Trastorno Límite de Personalidad (EMC-TLP)

*Si no hay ningún participante nuevo en el grupo,
puede saltar las diapositivas 1-13 (comenzar en
diapositiva 14)!*

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

???

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

cognición →

derivado del latín, significa “pensamiento”

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

cognición →

derivado del latín, significa “pensamiento”

metacognición →

“pensar acerca de cómo pensamos”

EMC-TLP

El Entrenamiento Metacognitivo para pacientes con Trastorno Límite de Personalidad es un enfoque terapéutico que trata sobre los pensamientos y los procesos del pensamiento.

El programa está diseñado para...

- Impartir conocimientos sobre sus propios procesos de pensamiento y
- Hacerle más consciente de las distorsiones cognitivas típicas y cómo cambiarlas

Distorsión cognitiva: manera errónea de recoger y procesar la información del ambiente que puede llevar a desarrollar o mantener problemas mentales (ej. catastrofismo).

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

Pensamientos posibles

¿respuesta /
pensamientos?

¿respuesta /
pensamientos?

¿respuesta /
pensamientos?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

Pensamientos posibles

“¡Qué diablos! ¿quién se cree que es? ¡Le daré una lección! ¡Voy a disminuir la velocidad!”

“El mundo está lleno de gente así. Quejarse ahora no va a ayudar.”

“¡ Realmente voy muy despacio y no estoy poniendo atención! Quizás debería dejar de conducir.”

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

Pensamientos posibles

“¡Qué diablos! ¿quién se cree que es? ¡Le daré una lección! ¡Voy a disminuir la velocidad!”

“El mundo está lleno de gente así. Quejarse ahora no va a ayudar.”

“¡ Realmente voy muy despacio y no estoy poniendo atención! Quizás debería dejar de conducir.”

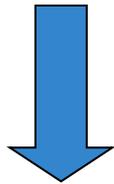
¿Qué emociones pueden surgir con estos pensamientos?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

Pensamientos posibles

“¡Qué diablos! ¿quién se cree que es? ¡Le daré una lección! ¡Voy a disminuir la velocidad!”



enfado

“El mundo está lleno de gente así. Quejarse ahora no va a ayudar.”



Emociones posibles



tranquilidad

“¡ Realmente voy muy despacio y no estoy poniendo atención! Quizás debería dejar de conducir.”



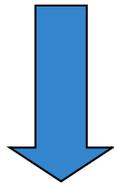
tristeza

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

Pensamientos posibles

“¡Qué diablos! ¿quién se cree que es? ¡Le daré una lección! ¡Voy a disminuir la velocidad!”



enfado

“El mundo está lleno de gente así. Quejarse ahora no va a ayudar.”



Emociones posibles



tranquilidad

“¡ Realmente voy muy despacio y no estoy poniendo atención! Quizás debería dejar de conducir.”



tristeza

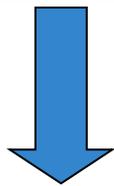
¿Qué posibles conductas pueden producirse en cada caso?

Un evento – muchas emociones posibles... ¿Qué nos lleva a las diferentes reacciones?

En la carretera, el conductor de detrás le deslumbra al usar las luces largas.

Pensamientos posibles

“¡Qué diablos! ¿quién se cree que es? ¡Le daré una lección! ¡Voy a disminuir la velocidad!”



enfado

Frenar para asustarlo,
provocar un accidente

“El mundo está lleno de gente así. Quejarse ahora no va a ayudar.”



Emociones posibles



tranquilidad

No ponerse nervioso,
continuar
conduciendo

“¡ Realmente voy muy despacio y no estoy poniendo atención! Quizás debería dejar de conducir.”



tristeza

Dejarlo pasar, dejar
que te desanime

Bienvenido al

Módulo de entrenamiento:

Pensando en rosa -

Descubrir lo positivo

Rechazando lo positivo

Hautzinger, 2003

???

Rechazando lo positivo

Hautzinger, 2003

- Negación de experiencias positivas.
- Considerar las experiencias positivas como excepciones.





Rechazando los comentarios positivos

| Evento | Rechazo de lo positivo Respuesta más útil |
|---|--|
| Le reconocen el mérito por cómo ha llevado a cabo un trabajo. | ??? ??? |



Rechazando los comentarios positivos

| Evento | Rechazo de lo positivo Respuesta más útil |
|---|--|
| Le reconocen el mérito por cómo ha llevado a cabo un trabajo. | “La otra persona solo está intentando halagarme, no lo piensa realmente.” “Solo él/ella lo ven así.” ??? |



Rechazando los comentarios positivos

| Evento | Rechazo de lo positivo Respuesta más útil |
|---|--|
| Le reconocen el mérito por cómo ha llevado a cabo un trabajo. | “La otra persona solo está intentando halagarme, no lo piensa realmente.” “Solo él/ella lo ven así.” “¡Genial que alguien reconozca mis logros!” |



Rechazando los comentarios positivos

| Evento | Rechazo de lo positivo Respuesta más útil |
|---|--|
| Le reconocen el mérito por cómo ha llevado a cabo un trabajo. | “La otra persona solo está intentando halagarme, no lo piensa realmente.” “Solo él/ella lo ven así.” “¡Genial que alguien reconozca mis logros!” |

Atribuirse el mérito es a menudo muy difícil, sobre todo cuando no coincide con nuestra propia percepción.



¿Cuándo felicito a los demás?

- ... cuando alguien hace algo bien.
- ... cuando alguien hace un esfuerzo, independientemente del resultado.
- ... cuando quiere motivar a alguien para que siga adelante.
- ... cuando quiere alegrarle el día a alguien.
- ...

¿Cómo puedo aceptar mejor los cumplidos?

- Recuerde: Generalmente, la gente quiere ser agradable y hacerle feliz cuando realizan un cumplido.
- Si usted rechaza el cumplido es como si dijese: “No me gusta tu regalo – No lo quiero.”





¿Cómo puedo aceptar mejor los cumplidos?

Expresa alegría al recibir el cumplido

→ Incluso si no se ve especialmente bien ahora, ¡alguien sí que parece verle así!



¿Cómo puedo aceptar mejor los cumplidos?

Expresa alegría al recibir el cumplido

→ Incluso si no se ve especialmente bien ahora, ¡alguien sí que parece verle así!

Nunca rechace un cumplido

→ No reaccione con comentarios despectivos sobre usted, ni le devuelva el cumplido para desviar la atención sobre usted. En lugar de eso: “Asuma el cumplido.”



¿Cómo puedo aceptar mejor los cumplidos?

Expresa alegría al recibir el cumplido

- Incluso si no se ve especialmente bien ahora, ¡alguien sí que parece verle así!

Nunca rechace un cumplido

- No reaccione con comentarios despectivos sobre usted, ni le devuelva el cumplido para desviar la atención sobre usted. En lugar de eso: “Asuma el cumplido.”

Coherencia

- ¿Dicen lo mismo sus palabras, su tono de voz, expresión facial y gestos?

Video clip: “Validación” (Kurt Kuenne)



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>

Castellano (spanish version):

<https://www.youtube.com/watch?v=BPooYnUwD4E>



¡Felicitando a los demás!

Alégrole el día a los demás y haga comentarios positivos de manera consciente.

(ej.: “Muy bien, cómo te hiciste cargo...”, “Increíble, la forma en que te quedaste con eso”, “Realmente te admiro por...”)

→ ¡Puede mejorar también su propio estado de ánimo!



¡Felicitando a los demás!

Alégrole el día a los demás y haga comentarios positivos de manera consciente.

(ej.: “Muy bien, cómo te hiciste cargo...”, “Increíble, la forma en que te quedaste con eso”, “Realmente te admiro por...”)

→ ¡Puede mejorar también su propio estado de ánimo!

¿Qué debemos tener en cuenta acerca de eso?

Los cumplidos son más efectivos cuando...

... felicitas a la otra persona de inmediato en la situación correspondiente

... están relacionados con un evento concreto

... están bien fundados



¡Felicitando a los demás!

Alégrole el día a los demás y haga comentarios positivos de manera consciente.

(ej.: “Muy bien, cómo te hiciste cargo...”, “Increíble, la forma en que te quedaste con eso”, “Realmente te admiro por...”)

→ ¡Puede mejorar también su propio estado de ánimo!

¿Qué debemos tener en cuenta acerca de eso?

Los cumplidos son más efectivos cuando...

... felicitas a la otra persona de inmediato en la situación correspondiente

... están relacionados con un evento concreto

... están bien fundados

Practique una manera más consciente de manejar los elogios.

Y: Como paso siguiente, busque cosas buenas sobre usted mismo.



¡Felicitando a los demás!

Alégrole el día a los demás y haga comentarios positivos de manera consciente.

(ej.: “Muy bien, cómo te hiciste cargo...”, “Increíble, la forma en que te quedaste con eso”, “Realmente te admiro por...”)

→ ¡Puede mejorar también su propio estado de ánimo!

¿Qué debemos tener en cuenta acerca de eso?

Los cumplidos son más efectivos cuando...

- ... felicitas a la otra persona de inmediato en el momento
- ... están relacionados con un evento reciente
- ... están bien fundados

¡El autoelogio ayuda!

Practique una manera más consciente de manejar los elogios.

Y: Como paso siguiente, busque cosas buenas sobre usted mismo.



Aceptando comentarios negativos

???



Aceptando comentarios negativos

| Evento | Aceptación de lo negativo Respuesta más útil |
|----------------------------------|---|
| Usted ha sido criticado por algo | ??? ??? |



Aceptando comentarios negativos

| Evento | Aceptación de lo negativo Respuesta más útil |
|----------------------------------|---|
| Usted ha sido criticado por algo | “He hecho el ridículo, soy un inútil...” ??? |



Aceptando comentarios negativos

| | |
|----------------------------------|---|
| Evento | Aceptación de lo negativo Respuesta más útil |
| Usted ha sido criticado por algo | “He hecho el ridículo, soy un inútil...” “La otra persona puede tener un mal día”; “¿Puedo llevarme algo bueno del comentario?” |

¿Cómo puedo manejar mejor los comentarios negativos?

???



¿Cómo puedo manejar mejor los comentarios negativos?

- Tenga una visión balanceada de los comentarios críticos. Quizás algunos aspectos son ciertos, y puedo aprender algo sobre mí mismo. ¿Qué podría aprender?



¿Cómo puedo manejar mejor los comentarios negativos?

- Tenga una visión balanceada de los comentarios críticos. Quizás algunos aspectos son ciertos, y puedo aprender algo sobre mí mismo. ¿Qué podría aprender?
- **No sobregeneralice.** Están hablando de un hecho concreto. No de toda mi persona



¿Cómo puedo manejar mejor los comentarios negativos?

- Tenga una visión balanceada de los comentarios críticos. Quizás algunos aspectos son ciertos, y puedo aprender algo sobre mí mismo. ¿Qué podría aprender?
- No sobregeneralice. Están hablando de un hecho concreto. No de toda mi persona
- Mire al futuro. Si se ve en una situación similar otra vez, ¿cómo le gustaría manejar la situación?



¿Qué importancia tiene esto?

Muchas [¡pero no todas!] personas con TLP tienden a centrar su atención en la información negativa.

→ Esto puede empeorar significativamente el estado de ánimo y el bienestar de esa persona.

Sea consciente de sus fortalezas



- En lugar de concentrarse en sus debilidades, destaque sus fortalezas.
- Todos los seres humanos tienen cualidades positivas de las que sentirse orgullosos que no son comunes a todos los demás...
¡No tienen que ser récords del mundo o inventos famosos!

Sea consciente de sus fortalezas



I. Piense en sus puntos fuertes:

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué he recibido cumplidos en el pasado?

Ej., “Soy realmente bueno en...”

Sea consciente de sus fortalezas



I. Piense en sus puntos fuertes:

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué he recibido cumplidos en el pasado?

Ej., “Soy realmente bueno en...”

2. Imagine situaciones concretas.

¿Cuándo y dónde? ¿Qué hice y quién me felicitó?

Ej., “La semana pasada, ayudé a una amiga a decorar su apartamento. Fui una gran ayuda para ella...”

Sea consciente de sus fortalezas



1. Piense en sus puntos fuertes:

¿Qué habilidades tengo? ¿Por qué he recibido cumplidos en el pasado?

Ej., “Soy realmente bueno en...”

2. Imagine situaciones concretas.

¿Cuándo y dónde? ¿Qué hice y quién me felicitó?

Ej., “La semana pasada, ayudé a una amiga a decorar su apartamento. Fui una gran ayuda para ella...”

3. ¡Anótelo!

Léalo regularmente y dedíquele tiempo. Cuando esté en crisis recupere

esos recuerdos (ej., cuando pensaba que no era útil). Anote cosas que fueron bien, o halagos que recibió...

Sea consciente de sus fortalezas



Otras alternativas:

- ¿Cuáles dirían otros que son sus puntos fuertes?
- Pregúntele a amigos cercanos cuáles son sus puntos fuertes (preferiblemente déjeles que las escriban).

¡Vamos con algo diferente!



“Disonancia cognitiva”

According to Festinger

= un estado emocional de malestar psicológico que resulta de mantener pensamientos, creencias, deseos o intenciones incoherentes entre sí, al mismo tiempo.



“Disonancia cognitiva”

According to Festinger

= un estado emocional de malestar psicológico que resulta de mantener pensamientos, creencias, deseos o intenciones incoherentes entre sí, al mismo tiempo.

→ Se desarrolla una especie de “sentimiento de malestar”.

(Latin: dis = “diferente, separado” y sonare = “sonar”)



Ejemplo

A: Practico un montón de deportes.

B: Me gustan mucho los deportes.

→ A y B coinciden (= consonantes).

A: Fumo mucho.

B: Fumar es perjudicial para tu salud.

→ A y B no coinciden (= disonantes).

“Disonancia cognitiva”

También aparece cuando...

- Cuando tomas una decisión entre opciones que también te apetecen (ej., en el restaurante, de compras).
- Tomaste una decisión que resultó ser incorrecta.
- Cuando has trabajado mucho y lo consigues y te das cuenta que el objetivo no responde a tus expectativas.

“Disonancia cognitiva”

Debido a que las disonancias cognitivas son experimentadas como molestas usted trata de “reconciliar” la información en conflicto:

- O cambia la creencia para que coincida con el comportamiento (“Fumar no es tan malo”) o
- Cambia el comportamiento para que coincida con la creencia (ej., dejando de fumar)



La “conciliación mental” reduce la tensión y aumenta la satisfacción.

Pensamientos en conflicto – Ejemplo I

Situación: empezando en un trabajo nuevo.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|------------------|-----------------|------------------------------|
| <p>“Me están mirando raro, parece que no les gusto.”</p> <p>Y al mismo tiempo:</p> <p>“Dependo de su apoyo, necesito gustarles”</p> | ??? | ??? | ??? |

Pensamientos en conflicto – Ejemplo I

Situación: empezando en un trabajo nuevo.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|--|-----------------|------------------------------|
| <p>“Me están mirando raro, parece que no les gusto.”</p> <p>Y al mismo tiempo:</p> <p>“Dependo de su apoyo, necesito gustarles”</p> | <p>Incertidumbre, tristeza, enfado, recelo</p> | <p>???</p> | <p>???</p> |

Pensamientos en conflicto – Ejemplo I

Situación: empezando en un trabajo nuevo.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|--|--|------------------------------|
| <p>“Me están mirando raro, parece que no les gusto.”</p> <p>Y al mismo tiempo:</p> <p>“Dependo de su apoyo, necesito gustarles”</p> | <p>Incertidumbre, tristeza, enfado, recelo</p> | <p>Usted se debate entre acercarse o mantenerse aislado.</p> | <p>???</p> |

Pensamientos en conflicto – Ejemplo I

Situación: empezando en un trabajo nuevo.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|--|--|---|
| <p>“Me están mirando raro, parece que no les gusto.”</p> <p>Y al mismo tiempo:</p> <p>“Dependo de su apoyo, necesito gustarles”</p> | <p>Incertidumbre, tristeza, enfado, recelo</p> | <p>Usted se debate entre acercarse o mantenerse aislado.</p> | <p>Continúa intentando presentarse de un modo agradable y por lo tanto está continuamente estresado o tiene dificultades con esto</p> |

Resolviendo conflictos – ¿Qué hacer?

- ¿Pregúntese si los pensamientos en conflicto son realistas!
(ej. , “¿De verdad no le gusto a nadie?”)

Resolviendo conflictos – ¿Qué hacer?

- ¡Pregúntese si los pensamientos en conflicto son realistas!
(ej. ,“¿De verdad no le gusto a nadie?”)
- Añada pensamientos positivos.

Ejemplos: ???

Resolviendo conflictos – ¿Qué hacer?

- ¡Pregúntese si los pensamientos en conflicto son realistas!

(ej. , “¿De verdad no le gusto a nadie?”)

- Añada pensamientos positivos.

Ejemplos: “Puede que aún no conozca a nadie aquí, pero eso va a cambiar.

Debe haber alguien con quien me pueda entender. Siempre ha funcionado en el pasado.”

Resolviendo conflictos – ¿Qué hacer?

- ¡Pregúntese si los pensamientos en conflicto son realistas!

(ej. , “¿De verdad no le gusto a nadie?”)

- Añada pensamientos positivos.

Ejemplos: “Puede que aún no conozca a nadie aquí, pero eso va a cambiar. Debe haber alguien con quien me pueda entender. Siempre ha funcionado en el pasado.”

- Busque conscientemente algo positivo de la situación.

Ejemplos: ???

Resolviendo conflictos – ¿Qué hacer?

- ¡Pregúntese si los pensamientos en conflicto son realistas!
(ej. , “¿De verdad no le gusto a nadie?”)
 - Añada pensamientos positivos.
Ejemplos: “Puede que aún no conozca a nadie aquí, pero eso va a cambiar. Debe haber alguien con quien me pueda entender. Siempre ha funcionado en el pasado.”
 - Busque conscientemente algo positivo de la situación.
Ejemplos: “La situación es emocionante y nueva, tengo la oportunidad de conocer gente completamente nueva. Puedo practicar actuando con más confianza.”
- El tamaño del conflicto disminuye y por tanto el estado emocional mejora.

Pensamientos en conflicto – Ejemplo 2

Situación: Usted es incapaz de solucionar un problema informático.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|------------------|-----------------|------------------------------|
| “Soy bueno con los ordenadores.” vs. “No puedo solucionar este problema.” | ??? | ??? | ??? |

Pensamientos en conflicto – Ejemplo 2

Situación: Usted es incapaz de solucionar un problema informático.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|----------------------|-----------------|------------------------------|
| “Soy bueno con los ordenadores.” vs. “No puedo solucionar este problema.” | Enfado o frustración | ??? | ??? |

Pensamientos en conflicto – Ejemplo 2

Situación: Usted es incapaz de solucionar un problema informático.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|---|-----------------------|---|------------------------------|
| “Soy bueno con los ordenadores.” vs. “No puedo solucionar este problema.” | Enfado o frustración. | Ej., gritarle a alguien o renunciar de inmediato a intentar resolver el problema. | ??? |

Pensamientos en conflicto – Ejemplo 2

Situación: Usted es incapaz de solucionar un problema informático.

| Pensamientos | Emociones | Conducta | Efectos a largo plazo |
|--|------------------------------|--|--|
| <p>“Soy bueno con los ordenadores.”</p> <p>vs.</p> <p>“No puedo solucionar este problema.”</p> | <p>Enfado o frustración.</p> | <p>Ej., gritarle a alguien o renunciar de inmediato a intentar resolver el problema.</p> | <p>La percepción de uno mismo está totalmente condicionada por la situación actual (“Soy un absoluto perdedor porque no soy capaz de resolver el problema ya”).</p> <p>→ No es una percepción estable porque sigue viéndose a sí mismo de manera diferente en distintas situaciones.</p> |

¡Resolviendo conflictos!

- Busque pensamientos positivos y recuérdese a sí mismo situaciones del pasado que salieron bien. Ejemplo: ???

¡Resolviendo conflictos!

- Busque pensamientos positivos y recuérdese a sí mismo situaciones del pasado que salieron bien. Ejemplo: “No funcionó esta vez, pero ¿y qué?”; “He resuelto problemas muy difíciles antes, como aquella vez que salvé el disco duro de mi hermana.”

¡Resolviendo conflictos!

- Busque pensamientos positivos y recuérdese a sí mismo situaciones del pasado que salieron bien. Ejemplo: “No funcionó esta vez, pero ¿y qué?”; “He resuelto problemas muy difíciles antes, como aquella vez que salvé el disco duro de mi hermana.”
- Descubra algo positivo y déle un nuevo sentido a la situación.
Ejemplo: ???

¡Resolviendo conflictos!

- Busque pensamientos positivos y recuérdese a sí mismo situaciones del pasado que salieron bien. Ejemplo: “No funcionó esta vez, pero ¿y qué?”; “He resuelto problemas muy difíciles antes, como aquella vez que salvé el disco duro de mi hermana.”
- Descubra algo positivo y déle un nuevo sentido a la situación. Ejemplo: “Le pediré ayuda a un amigo que sabe mucho de este tema. De ese modo, además aprenderé algo nuevo y seré capaz de resolverlo por mí mismo la próxima vez (mejorarán mis propias habilidades).”

¡Resolviendo conflictos!

- Busque pensamientos positivos y recuérdese a sí mismo situaciones del pasado que salieron bien. Ejemplo: “No funcionó esta vez, pero ¿y qué?”; “He resuelto problemas muy difíciles antes, como aquella vez que salvé el disco duro de mi hermana.”
 - Descubra algo positivo y déle un nuevo sentido a la situación. Ejemplo: “Le pediré ayuda a un amigo que sabe mucho de este tema. De ese modo, además aprenderé algo nuevo y seré capaz de resolverlo por mí mismo la próxima vez (mejorarán mis propias habilidades).”
- ¡Cuidado! No se trata de “maquillar” la situación. Manténgase realista: No todo es siempre tan malo, aunque lo parezca a primera vista.

¡Descubriendo lo positivo! Ejercicio

Situación: Le reprograman una presentación en el trabajo para una fecha anterior a la prevista.

Pensamiento: ???

¡Descubriendo lo positivo! Ejercicio

Situación: Le reprograman una presentación en el trabajo para una fecha anterior a la prevista.

Pensamiento: “¿Cómo voy a hacerlo? Estoy demasiado ocupado en este momento.”

¡Descubriendo lo positivo! Ejercicio

Situación: Le reprograman una presentación en el trabajo para una fecha anterior a la prevista.

Pensamiento: “¿Cómo voy a hacerlo? Estoy demasiado ocupado en este momento.”

Aspectos positivos: ???

¡Descubriendo lo positivo! Ejercicio

Situación: Le reprograman una presentación en el trabajo para una fecha anterior a la prevista.

Pensamiento: “¿Cómo voy a hacerlo? Estoy demasiado ocupado en este momento.”

Aspectos positivos: “Me va a obligar a darme prisa con esto y cambiar los planes que había hecho, pero lo bueno es que lo terminaré y estará hecho antes, y la semana siguiente volveré a tener tiempo libre para hacer otras cosas.”

¡Descubriendo lo positivo!

Ejemplos propios: ???



¡Conclusión!

- Busque conscientemente aspectos positivos.
¿Qué puede sacar positivo de una situación difícil?
- Crisis también significa crecimiento y cambio.
- Sea realista buscando lo positivo, no se trata de fingir aspectos positivos.



¡Encuentre los matices de grises en lugar de pensar solo en “blanco y negro”!

Una vez TLP – no siempre TLP!

- Nuevos estudios a largo plazo muestran que, con el paso del tiempo, muchos pacientes no siguen cumpliendo los criterios para un trastorno límite de personalidad.
- Aunque las dificultades pueden continuar en algunas áreas, la mayoría de los síntomas se atenúan o desaparecen con el paso del tiempo.

Una vez TLP – no siempre TLP!

- Nuevos estudios a largo plazo muestran que, con el paso del tiempo, muchos pacientes no siguen cumpliendo los criterios para un trastorno límite de personalidad.
 - Aunque las dificultades pueden continuar en algunas áreas, la mayoría de los síntomas se atenúan o desaparecen con el paso del tiempo.
- Es posible abordar los problemas y aprender a lidiar con uno mismo, y con las dificultades, de una manera nueva.

- Discovering the Positive Module -

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Discovering the Positive Module -

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Aunque sea difícil: ¡Acepte los halagos!

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Aunque sea difícil: ¡Acepte los halagos!
- Practique buscando aspectos positivos en las cosas de la vida diaria.

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Aunque sea difícil: ¡Acepte los halagos!
- Practique buscando aspectos positivos en las cosas de la vida diaria.
- Trate de ver los aspectos positivos en situaciones difíciles también.
¿Qué puede aprender de esta situación para el futuro?

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Aunque sea difícil: ¡Acepte los halagos!
- Practique buscando aspectos positivos en las cosas de la vida diaria.
- Trate de ver los aspectos positivos en situaciones difíciles también.
¿Qué puede aprender de esta situación para el futuro?
- Cuidado: No se trata de “maquillar” las situaciones, pero tampoco de pensar en “blanco y negro”.

¿Más preguntas?

???

¡Gracias por su atención!

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/MCT. 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/MCT. 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 |
|---|--|----------------------------------|---|---------------------------------------|
| Kt Ann | flickr | Stop Sign | CC | Stop sign / Stoppschild |
| .reid. | flickr | thumbs up | CC | Thumbs up / Daumen hoch |
| Qmnonic | flickr | sad toronto blossoms | CC | Sad blossoms / Traurige Blumen |
| Treehouse1977 | flickr | Blossom4 | CC | blooming flowers / Blühende Blumen |
| Alphaundomikron | flickr | Auge in Nahaufnahme | CC | Eye in close-up / Auge in Nahaufnahme |
| c.a.muller | flickr | JUMPING | CC | Jumping /Springende Menschen |
| Biscarotte | http:// www.flickr.com/ photos/biscotte/ 489752654/lightbox/ | vol au vent... | CC | Balloons / Luftballons |
| slopjop | flickr | high contrast power lines | CC | Power lines / Stromleitung |
| tmvogel | flickr | Harmony | CC | Harmony /Harmonie |
| Midnightfun | flickr | Contrast | CC | Green door / Grüne Tür |
| Friedrich Althausen | http:// friedrichalthausen.de/ ?page_id=411 | Schriftart: "Vollkorn" | Open-Font-Lizenz | Font / Schriftart Vollkorn |