

Ejercicios de continuación de la sesión de entrenamiento de: “Atribución”



Introducción

Atribución= nuestras propias explicaciones sobre lo que sucede (ej. Atribuir la culpa)
Básicamente hay tres causas posibles, con frecuencia todas ellas tienen parte de responsabilidad en la causa:

1. Yo
2. Otros
3. Circunstancias/situación

Ejemplo: Suspende su examen de conducir.

Posibles motivos..

... Yo	Estaba muy nervioso y no tengo todavía suficiente experiencia conduciendo.
... Otros	El examinador fue muy estricto.
... Circunstancias o coincidencias	Fue un recorrido difícil y había mucho tráfico.

¿Por qué hacemos esto?

Estudios previos muestran que muchas, (pero no todas) de las personas con trastorno límite de personalidad tienden a...

- Atribuir a las situaciones una única causa
- Culparse a sí mismos de lo que sucede
- Quitar importancia a las causas relacionadas con las circunstancias/situación

Desventaja: Este estilo atribucional a menudo lleva a evaluaciones unicasales y poco realistas.



Metas de aprendizaje:

- Vamos a intentar ver las situaciones de modo realista en la vida diaria.
- A menudo obviamos el hecho de que un mismo hecho puede tener distintas causas (especialmente cuando están involucradas emociones intensas como el miedo o la tristeza). Además muchos factores actúan a menudo al mismo tiempo.
- Piense en las distintas causas posibles que pueden estar involucradas en que se produzca una situación (especialmente Yo / Otros / Circunstancias)!



Ejercicio

Por favor piense en algún suceso negativo de la semana pasada (que incluya, por ejemplo, nerviosismo, pena, decepción...)

¿Qué sucedió? (ej. "Un amigo le dejó plantado.")

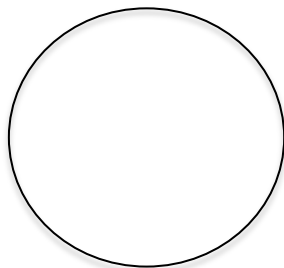
¿Qué explicación le dio usted inicialmente? (ej. "Piensa que soy aburrido.")

¿Cuáles fueron las consecuencias de su explicación? (ej. "Me siento triste y poco querido.")

¿Cómo podría haberlo interpretado de una manera distinta? Escriba una explicación que incluya distintas causas (usted mismo, los otros y las circunstancias). ¡Empiece por las circunstancias! (ej. "Surgió algo importante, y además, como si nunca hubiera llegado tarde.")

¿Cuál cree usted que es la importancia de cada una de las diferentes causas? Divida el "diagrama de tarta" en cada una.

Situación / Circunstancias



Otros

Yo

Ejercicios de continuación de la sesión de entrenamiento sobre: “Rumiación y catastrofismo”



Introducción

Rumiación = manera de pensar en la que los pensamientos están continuamente dando vueltas sobre el mismo problema sin llegar a una solución.

La búsqueda desesperada de la solución ideal evita de hecho que resolvamos el problema. Esto es porque no pensamos en cosas concretas que podamos hacer para resolver el problema.

Catastrofismo = tendencia a pensar continuamente cómo de terrible y peligrosa es una situación, además de a anticipar posibles situaciones futuras negativas. La probabilidad de que estas cosas sucedan es habitualmente sobrestimada.



Metas de aprendizaje

- Rumiar no ayuda a resolver problemas; no lleva a conclusiones.
- Trate de romper el círculo vicioso de la rumiación utilizando los ejercicios descritos más abajo.
- Esté atento a sus pensamientos y pregúntese si está pensando de manera “catastrofista”. Busque pruebas realistas a favor y en contra de sus hipótesis.



Ejercicios sobre pensamientos rumiativos

Ejercicio: envíe una señal de stop

Un método para detener la rumiación es decirse a sí mismo alto en su cabeza “stop” cuando surjan las rumiaciones. Respalde esto con imágenes internas (por ejemplo, imaginando una señal de alto) o apriete el puño.

Este ejercicio no funciona con todo el mundo. Continúe usándolo solo si le es útil.

Ejercicio 2:

Cuente hacia atrás de 7 en 7. ¡Empiece en 1084!

Ejercicio 3: Ejercicio de movimiento

El deporte o el ejercicio físico también pueden ser eficaces:

Contraiga y relaje un músculo tras otro.

O haga un ejercicio corporal:

1. Póngase de pie
2. Haga círculos con su brazo izquierdo hacia la derecha
3. Haga círculos con su brazo derecho hacia la izquierda
4. Levante una pierna
5. Haga círculos con su pierna

¿Puede seguir dándole vueltas a algo mientras hace esto?

Ejercicio 4: ¡Pida una cita!

En lugar de comenzar inmediatamente a darle vueltas a algo, anote sus pensamientos y establezca una cita consigo mismo para “rumiar” durante 15 minutos más tarde (por ejemplo a las 8 p.m.).

Este ejercicio demuestra que los pensamientos no son todopoderosos. A menudo la cita se olvida porque el impulso de darle vueltas a algo (“rumiar”) es sobre todo causado por factores situacionales (ej., dolor de cabeza o estrés). Si estos factores (situacionales) desaparecen después, el impulso no será tan fuerte y podrá ser superado fácilmente.



Ejercicios sobre catastrofismo

Catastrofismo <i>[por favor busque sus propios ejemplos]</i>		
Ejemplo	Catastrofismo	Otras evaluaciones <i>¿Argumentos en contra y a favor?</i>
Mi jefe no me ha saludado esta mañana.	Me va a decir que no está satisfecho con mi trabajo. Es posible que me despida. No volveré a encontrar trabajo nunca...	No me ha visto; ¿quizás solo tenga un mal día? Considerando mis últimos logros, sé que no tiene motivos para estar disgustado conmigo. ...

Ejercicios de continuación de la sesión de entrenamiento sobre: “Empatizar Iª parte”



Introducción

A veces sobrevaloramos el "lenguaje corporal" o rápidamente imaginamos lo que alguien está pensando.

Los gestos y las expresiones faciales pueden, por supuesto, ser pistas importantes para evaluar una situación o a una persona. Sin embargo, uno debería tratar de recopilar tanta información como sea posible (de lo contrario surgen fácilmente conflictos interpersonales).

¿Cómo puedo yo empatizar con otra persona?

Ejemplo: Una persona cruza sus brazos. ¿Por qué?

- **Conocimiento sobre la persona:** ¿Suele esa persona ser tímida o arrogante?
- **Circunstancias/situación:** Cuando alguien cruza sus brazos en invierno puede ser que tenga frío.
- **Autoobservación:** ¿En qué ocasiones cruzo yo mis brazos? (¡Cuidado! ¡No asumamos inmediatamente lo que nos sucede a nosotros como motivo de los demás!)
- **Expresión facial:** ¿Parece enfadado/amable, etc.?

Efecto del estado de ánimo en la percepción

Nuestro estado de ánimo influye en como interpretamos las expresiones faciales de los demás. Si usted está de mal humor puede asumir que los demás tienen pensamientos negativos sobre usted.

Ejemplos:

- Recibir una sonrisa comprensiva del médico se entiende como una burla.
- La mirada concentrada y reflexiva del terapeuta se interpreta como hostilidad.

¿Por qué hacemos esto?

Estudios previos han demostrado que muchas, pero no todas, personas con trastorno límite de personalidad no tienen generalmente dificultades para detectar emociones, sin embargo...

- ... a menudo malinterpretan expresiones faciales neutras como emociones negativas, como ira o disgusto, y ...
- algunas veces están demasiado seguros de su interpretación de la expresión de otro.

Consecuencias: A menudo se sienten rechazados y actúan en consecuencia (por ejemplo, se aíslan o se enfadan). Esto, a su vez, puede causar problemas, e incluso provocar rechazo por parte de otros.

Ejemplo:

En el mostrador de la carnicería, en el supermercado, Maddy tiene la sensación de que la están mirando de un modo extraño, y concluye que las otras personas piensan que está gorda.

¡Pero! Maddy constantemente anticipa el rechazo de los demás y es muy insegura en público. Además su manera de reaccionar al sentirse incómoda a menudo llama la atención.



Metas de aprendizaje

- La expresión facial y los gestos son pistas importantes sobre cómo se siente una persona. ¡Pero pueden ser fácilmente malinterpretadas!
- Nuestro estado de ánimo actual influye en cómo percibimos las cosas; especialmente cuando estamos estresados, solemos percibir nuestro entorno a través de nuestros sentimientos (ej. hostilidad cuando tenemos miedo, sentirse queridos cuando estamos eufóricos).



Ejercicio I

Situaciones/lenguaje corporal que posiblemente malinterpreté:
Ejemplo: Un compañero del grupo me miró raro el otro día. Al final resultó que tenía un terrible dolor de muelas y no tenía nada que ver conmigo en absoluto.

Ejercicio 2

Efecto de factores externos sobre el bienestar y pensamiento

Piense en los efectos a corto y largo plazo de diferentes factores (por ejemplo alcohol, café) en su forma de pensar. ¿Qué impacto tienen estos factores en su forma de percibir a otras personas?

Factores	¿Efectos? ¿Me pongo agresivo, triste, nervioso, alegre? ¿Otras reacciones posibles? Ej.: “El café me hace sentir más concentrado y me facilita concentrarme en lo que dicen los demás. Por otro lado, a menudo me pongo nervioso y de mal humor cuando lo tomo por la mañana con el estómago vacío; A veces puedo ser realmente desagradable”.
Estrés	
Alcohol	
Drogas	
Clima/luz ambiental	
Falta de sueño	

Ejercicios de continuación de la sesión de entrenamiento sobre: “Descubrir lo positivo”



Introducción

Muchas personas (aunque no todas) con trastorno límite de la personalidad tienden a concentrar su atención en la información negativa de su entorno. Esto puede tener efectos negativos en el estado de ánimo y el bienestar.

Aceptar los comentarios positivos:

- *Expresa alegría ante los cumplidos*
 - Incluso si piensa que no se los merece en este momento, ¡alguien piensa que sí!
- *Nunca rechace un cumplido*
 - O reaccione con comentarios negativos sobre usted, o devuelva el cumplido para desviar la atención, simplemente ¡acepte el cumplido!
- *Coherencia*
 - ¿Son sus palabras coherentes con su tono de voz, expresión facial y gestos?



Aprenda a manejar los comentarios negativos:

- Tenga una visión más equilibrada de la crítica y utilícela positivamente: ¿qué puedo aprender? Tal vez algunos aspectos son ciertos, y de todos modos, ya soy consciente de esto en mí y puedo trabajar en ello.
- No sobre generalice (“Se refieren a una situación o a un aspecto concreto, ¡no a toda mi persona!”)

Descubrir lo positivo

- En situaciones en las que se siente incómodo o tiene pensamientos negativos, intente encontrar pensamientos más positivos. Recuérdese a si mismo situaciones en el pasado que mejoraron.
- Ejemplo: “No funcionó esta vez, pero ¿y qué? He resuelto problemas tan complicados como ese antes.”
- ¡Saque algo positivo de la situación!
Ejemplo: “Le pediré ayuda a un amigo, aprenderé algo nuevo, y seré capaz de resolverlo por mí mismo la próxima vez.”

Metas de aprendizaje

- Aunque sea difícil: ¡trate de aceptar cumplidos y felicítese también de vez en cuando!
- Practique buscando aspectos positivos en la vida diaria. ¿Qué puede sacar de una situación difícil para el futuro?
- ¿Sea realista! No se trata de “maquillar” la situación. Pero ¡no todo es siempre tan malo, aunque lo parezca a primera vista!



Ejercicio I

Sea consciente de sus fortalezas

1. Piense en sus puntos fuertes:

¿En qué soy bueno? ¿Cuáles son las cosas por las que me han felicitado otras veces? (ej., “Soy realmente bueno en”...)

2. Imagine una situación concreta:

¿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!

Acostúmbrese a anotar cuando algo salió bien o recibió un cumplido por algo (por ejemplo, en un cuaderno). Lea esto regularmente y continúe aumentando la lista. Cuando se sienta inútil o fracasado, recupere estos recuerdos.

Ejercicio 2

Trate de buscar aspectos positivos o un sentido en situaciones difíciles también. Si tiene dificultades para encontrarlos pida ayuda a otros (amigos, familia, terapeuta).

Situación:

Aspectos positivos:

Ejercicios de continuación de la sesión de entrenamiento sobre Empatizar II

Fuentes de información para la evaluación de otra persona:

1. Lenguaje: es nuestro modo de comunicación más importante. El tono (por ejemplo, el sarcasmo) y la elección de palabras (arrogante, objetiva, etc.) pueden revelar mucho acerca de alguien.

¡Pero! Es diferente lo que las personas dicen y lo que realmente piensan. A menudo las personas hablan rápido y sin pensar, y lo que dicen difiere de lo que realmente quieren decir. Algunas personas expresan poca emoción cuando hablan; sin embargo, pueden ser emocionales debajo (por ejemplo, personas que padecen la enfermedad de Parkinson).

2. Gestos/lenguaje corporal:

- Los gestos y la postura pueden enfatizar lo que se dice; por ejemplo, haciendo un puño cuando se amenaza, agitando la mano cuando se dice hola, inclinando la cabeza al reír.
- Los signos indirectos a menudo son significativos: alguien gesticulando mucho puede sugerir nerviosismo (pero hay que tener en cuenta las diferencias culturales); estar encorvado puede ser un signo de poca confianza en uno mismo

¡Pero!: ¡El lenguaje corporal puede ser malinterpretado!

Ejemplos:

- Podemos poner “una fachada”.
- Una deformidad postural puede hacer parecer inseguro a alguien que no lo es.

3. Textos escritos: Nos tomamos más en serio lo que está escrito que lo que nos dicen.

¡Pero!

- Algunas veces la gente “lee entre líneas” y eso puede llevar a conclusiones incorrectas.
- Un estudio mostró que las personas que enviaban y las que recibían un e-mail estaban ambas seguras de que habían entendido el tono del e-mail correctamente. En realidad solo había una coincidencia del 56%, ¡similar a la del azar!

4. Conocimiento previo/identidad cultural: El conocimiento de una cultura o grupo étnico facilita entender a sus miembros. Cada cultura tiene sus propios valores y código ético.

¡Pero! ¡ Los individuos muchas veces son diferentes a los estereotipos del grupo!



Metas de aprendizaje:

- Use todas las fuentes de información posibles para su evaluación de los demás.
- Trate de tener en cuenta otros puntos de vista.
- Piense cómo se sentiría usted en el lugar de la otra persona.



Ejercicio

Tomando perspectiva

Por favor pon tus propios ejemplos.

Tu situación (negativa), ej. Un conflicto:

¿Qué pensaste/sentiste en esa situación?	
¿Qué puedo haber pensado/sentido ls otra persona?	
¿Que te podría ayudar a ver la perspectiva de la otra persona?	

Seguimiento de la sesión de entrenamiento de Autoestima



Introducción

Autoestima = cómo las personas evalúan su propio valor, es decir, una evaluación completamente subjetiva de uno mismo. Esto no necesariamente tiene que ver con la forma en que otras personas ven a la persona.

Porqué hacemos esto?

Muchas personas (aunque no todas) con trastorno límite de la personalidad tienen baja autoestima.

Caso ejemplo

Evento: Los amigos de Tina no le hablan tanto como solían hacerlo.

Convicción de Tina: “Mis amigos ya no me quieren. No soy una persona digna.”

Pero! Tina le agrada mucho a sus amigos, pero ellos deben estar muy ocupados en este momento. Como todos están trabajando ahora o tienen familias, tienen mucho menos tiempo de lo que solía ser. Su creencia afecta su autoestima.

Cuales son las características de personas con alta autoestima?

- Confianza en las habilidades propias
- Aceptación de errores o fallas
- Voluntad de aprender (incluso de los errores)
- Actitud positiva e indulgente hacia uno mismo

Fuentes de autoestima:

- Nadie tiene una cantidad fija de autoestima, puede variar en las diferentes áreas de la vida
- Es una diferencia crucial si solo miramos nuestros defectos (estantes vacíos en un armario) o nuestras fortalezas y capacidades también (estantes llenos).

El crítico interno:

= autocrítica constante

→ ¡ A menudo tu peor enemigo eres tú!

- La autocrítica a menudo se asocia con el “pensamiento de todo o nada”: el crítico interior es muy estricto, ¡no hay matices de gris!

- Frases típicas del “crítico interno”: “¡Te ves absolutamente terrible hoy, una vez más!” “Porque recogiste a tu hija de la escuela tarde, eres una mala madre”, etc.

¿Cómo puedes lidiar con eso?

- Observa conscientemente lo que dice el “crítico interior”.
- Pregunta sus declaraciones. ¿Esto realmente coincide con los hechos (mi futuro se arruinará para siempre a causa de un examen)? Pregunta a tus amigos si están de acuerdo.
- Cuando los pensamientos negativos (autocritica) se inmiscuyen, conscientemente se detiene y le dice al crítico: “¡Cállate!” (O “Piérdete!” “¡No me importa lo que digas!”). Este breve descanso ayuda a que los pensamientos “buenos” y más positivos salgan a relucir.

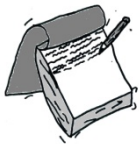
¡Precaución! No intentes suprimir los pensamientos negativos recurrentes (por ejemplo, auto reproches como “Tonto” “Perdedor”!) Ya que esto solo los alentará.

→ Pregúntate si tus pensamientos están realmente justificados o distráete haciendo algo agradable.



Metas de aprendizaje:

- La autoestima se construye a partir de muchas áreas diferentes de la vida. Por lo tanto, ¡no solo mire los “estantes vacíos”!
- ¡Escucha lo que dice tu crítico interno y cuestiona sus declaraciones!
- La supresión del pensamiento no ayuda, pero hace que los pensamientos negativos crezcan aún más.



Ejercicios

Tomando perspectiva

También puede ser útil verse desde el punto de vista de otra persona; ¿Qué aspectos positivos descubriría otra persona sobre ti?

(también consulte el ejercicio de toma de perspectiva para la sesión de capacitación Empatizando II)

¿Qué fortalezas y características positivas podrían los demás notar acerca de usted?

Seguimiento de la sesión de entrenamiento

Sacando conclusiones



Introducción

Nosotros frecuentemente juzgamos o tomamos decisiones sin considerar (pudiendo hacerlo) toda la información pertinente.

- **Razones/Ventajas:** ahorra tiempo, puede parecer determinado y competente para los demás (“una decisión incorrecta es mejor que ninguna decisión”).
- **Desventajas:** riesgo de tomar decisiones incorrectas con consecuencias potencialmente negativas...

Deberíamos aspirar a un medio feliz entre decisiones muy apresuradas y ser excesivamente precisos. Es importante evaluar siempre las consecuencias.

Porqué hacemos esto?

Muchas persona [Aunque no todas] con trastorno límite de la personalidad tienden a sacar conclusiones precipitadas y actuar impulsivamente.

- Esto puede llevar a decisiones equivocadas o acciones apresuradas que luego se lamentarán.
- Por lo tanto, es importante considerar la mayor cantidad de información posible, y también consultar con los demás, especialmente cuando un evento puede tener consecuencias de gran alcance.

Caso ejemplo:

Evento: Nicole recibe una llamada de la maestra de su hijo, quien le pide que reúnan.

Convicción inmediata de Nicole: Mi hijo tiene problemas en la escuela, probablemente hizo algo malo. Fallé como mamá.

¡Pero! No es obvio de lo que el maestro quiere hablar con Nicole. Tal vez se trata de ayudar con la barbacoa de verano de la escuela.

Objetivos de aprendizaje



- Cuando los juicios son importantes y tienen consecuencias graves, no debemos actuar apresuradamente, sino buscar más información (“ir a lo seguro”).
- Intercambie puntos de vista con otros, especialmente cuando las decisiones son cruciales o tienen implicaciones dramáticas.
- Sin embargo, para eventos de menor importancia, las decisiones también pueden ser rápidas (por ejemplo, sabor de yogur, tipo de pastel, números de la lotería).
- Errar es humano: ten en cuenta que es posible que estés equivocado.



Ejercicio:

**Decisiones/acciones/evaluaciones apresuradas que hice (y quizás lamenté).
¿Qué son evaluaciones o acciones alternativas?**

Ejemplo: Su pareja aun no ha llamado.

Evaluación rápida. Él/ ella no me ama más y me dejará.

Acción: llamar con enojo, reproche.

Otras explicaciones: Él/ella está ocupado en este momento; él/ella le hubiera gustado llamar pero dejó el teléfono móvil en casa de un amigo.

--

--

--

--

Seguimiento de la sesión de entrenamiento

Afecto



Introducción

Un estado de ánimo depresivo puede manifestarse a través de muchos síntomas diferentes, tales como la tristeza, el miedo al rechazo, la ansiedad, la alteración del sueño, la abstinencia...

¡Pero! ¡Los patrones de pensamiento depresivo se pueden cambiar a través del entrenamiento consecuente! Por ejemplo, la llamada terapia cognitivo – conductual que incluye, entre otros, la reestructuración cognitiva, puede ser útil.

Sin embargo, esto requiere que estos ejercicios se realicen regularmente y durante un largo periodo de tiempo.

Porqué hacemos esto?

Muchas personas [*aunque no todas*] con problemas de salud mental muestran patrones de pensamiento adverso que pueden promover el desarrollo del mal humor o la depresión. ¡La depresión es una carga adicional muy frecuente del trastorno límite de la personalidad!

Patrones de pensamiento depresivo adverso:

1. Generalización exagerada:

Evento: Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un artículo de periódico.

Generalización exagerada: “Soy tonto”.

Evaluación más apropiada: “Otros no siempre entienden todo. ¡Estoy interesado en este tema?”

Porque! Nadie es perfecto. Si utiliza una palabra de vez en cuando, no significa que no pueda expresarse. Cada individuo es complejo, y todos tenemos nuestras fortalezas y debilidades.

2. Percepción selectiva

Evento: un amigo no viene a tu fiesta de cumpleaños.

Percepción selectiva: “No soy popular”.

Evaluación alternativa: “La extrañé pero la fiesta todavía es genial, vinieron otros amigos.”

¡Precaución! Puede haber muchas explicaciones para una situación. Tenga en cuenta las cosas positivas y no busque “la mosca en la sopa”.

3. Leer pensamientos negativos

No se permita creer que su propia imagen (negativa) sea compartida automáticamente por otros. ¡Solo porque te consideras inútil, feo, etc., no significa que otros estén de acuerdo contigo!

¡También! No sirve de nada “leer el pensamiento”, ya que nunca podemos estar absolutamente seguros de lo que otros piensan de nosotros.

4. Comparación con otras personas

Nos comparamos continuamente con otros. Sin embargo, la forma en que nos comparamos y con los que nos comparamos marca la diferencia. Si siempre sale mal en las comparaciones porque el ideal está tan fuera de alcance o la comparación es tan injusta, su autoestima sufrirá.

Además: ¡para una evaluación de aparentemente “biografías perfectas”, incluya todas las áreas de la vida! Pregunte sobre supuestos ídolos (ver ejercicio 2).

Perfección:

- ¡A veces tenemos expectativas extremadamente altas de nosotros mismos mientras que aceptamos mucho más a otras personas!
- Trate de reducir las demandas exageradas sobre usted mismo y tenga expectativas más justas.

- Para hacerlo, puede ser útil observarte a ti mismo desde el punto de vista de otra persona: ¿serías tan duro con alguien más como lo eres contigo?



Objetivos de aprendizaje:

- ¡Todos cometemos errores de vez en cuando! ¿No generalices de una imperfección a todo!
- Hay una diferencia entre mi autopercepción y la forma en que otros me ven: ¡Solo porque me considero inútil, feo, etc., no significa que los demás estén de acuerdo conmigo!
- ¡No te compares demasiado con los demás (incluso los “afortunados” tienen debilidad)! ¡Nadie es perfecto!

Consejos para salir de un estado de ánimo deprimido (solo ayuda si se aplica de manera consistente):

- Cada noche, escriba o piense en algunas cosas positivas (hasta 5) sobre su día. Luego revisa estas cosas en tu mente.
- ¡Acepta los cumplidos y escríbelos para que puedas usarlos como recursos cuando los tiempos sean difíciles!

- Piensa en situaciones en las que te sientes muy bien y trata de recordarlas con todos tus sentidos (ver, sentir, oler...), si es posible con la ayuda de un álbum de fotos.
- Haz cosas que realmente disfrutas, preferiblemente junto con otras personas (por ejemplo, ir al cine, ir a un café).
- Ejercítate (al menos 20 minutos), pero no te esfuerces demasiado. Por ejemplo, da un paseo vigoroso o sal a correr.
- Escuche sus canciones favoritas (felices).



Ejercicio

A continuación, se le pedirá que haga algunos ejercicios como seguimiento de la última sesión. Esto tiene la intención de servir de inspiración y debe hacerse de manera constante...

Generalización exagerada [encuentre ejemplos propios]		
Evento	Evaluación depresiva	Evaluación más útil
Olvidé la cita con el dentista	Soy complemento no confiable	La semana ha estado muy ocupada y generalmente estaba estresada. Esto le sucede a otras personas también, haré una nueva cita.



Ejercicio: Cuestionando ídolos!

Piensa en una persona a quien admiras. ¡Críticamente cuestionen la forma en que se presentan a sí mismos!

p.ej. ¿Qué cantidad de esfuerzo pone esta persona en su apariencia? ¿Qué cosas pueden hacer que esta persona tenga envidia de ti?
