

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.

06/18

© Moritz, Köther, Brañas & Schilling
www.uke.de/borderline

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 el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

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

En el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

Pensamientos posibles

¿respuesta /
pensamientos?

¿respuesta /
pensamientos?

¿respuesta /
pensamientos?

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

En el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

Pensamientos posibles

“No voy a aguantar esto.
¡Va a tener serios
problemas!”

“¡Como quieras! Me
sentaré en otro sitio.”

“No soy capaz de
hacerme oír. Nadie me
hace caso.”

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

En el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

Pensamientos posibles

“No voy a aguantar esto.
¡Va a tener serios
problemas!”

“¡Como quieras! Me
sentaré en otro sitio.”

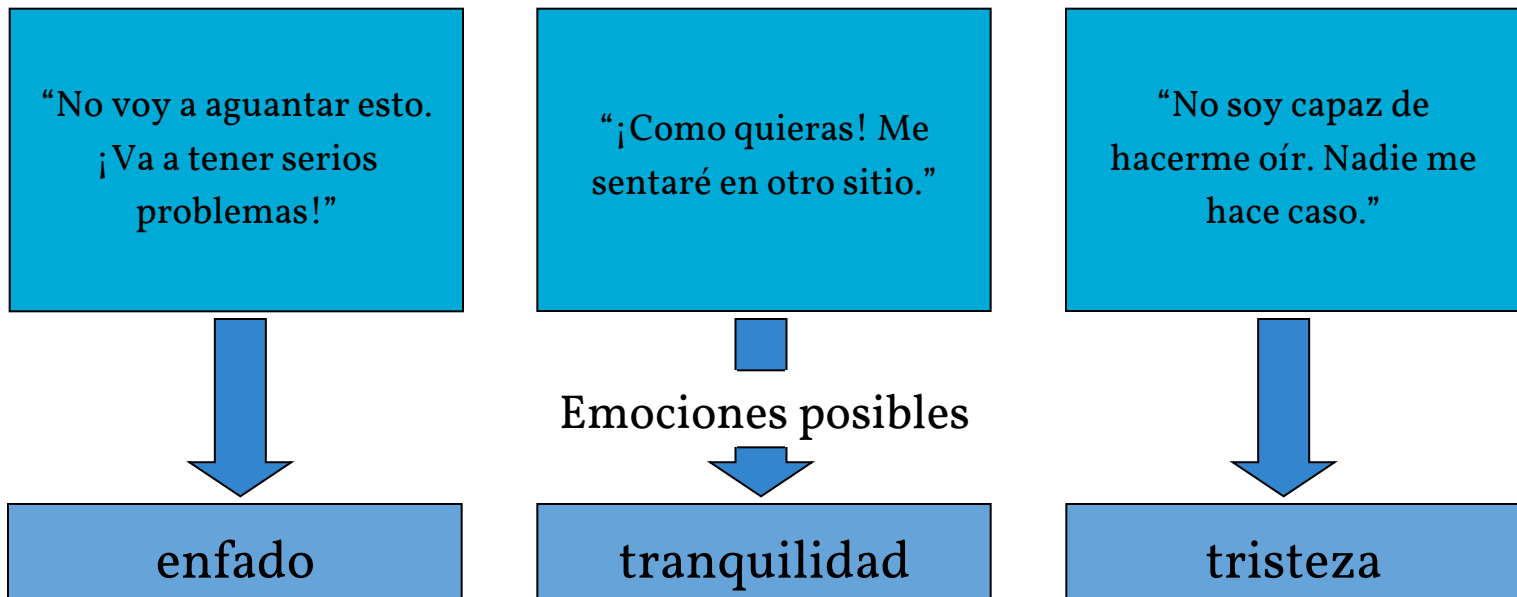
“No soy capaz de
hacerme oír. Nadie me
hace caso.”

¿Qué emociones pueden surgir con estos pensamientos?

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

En el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

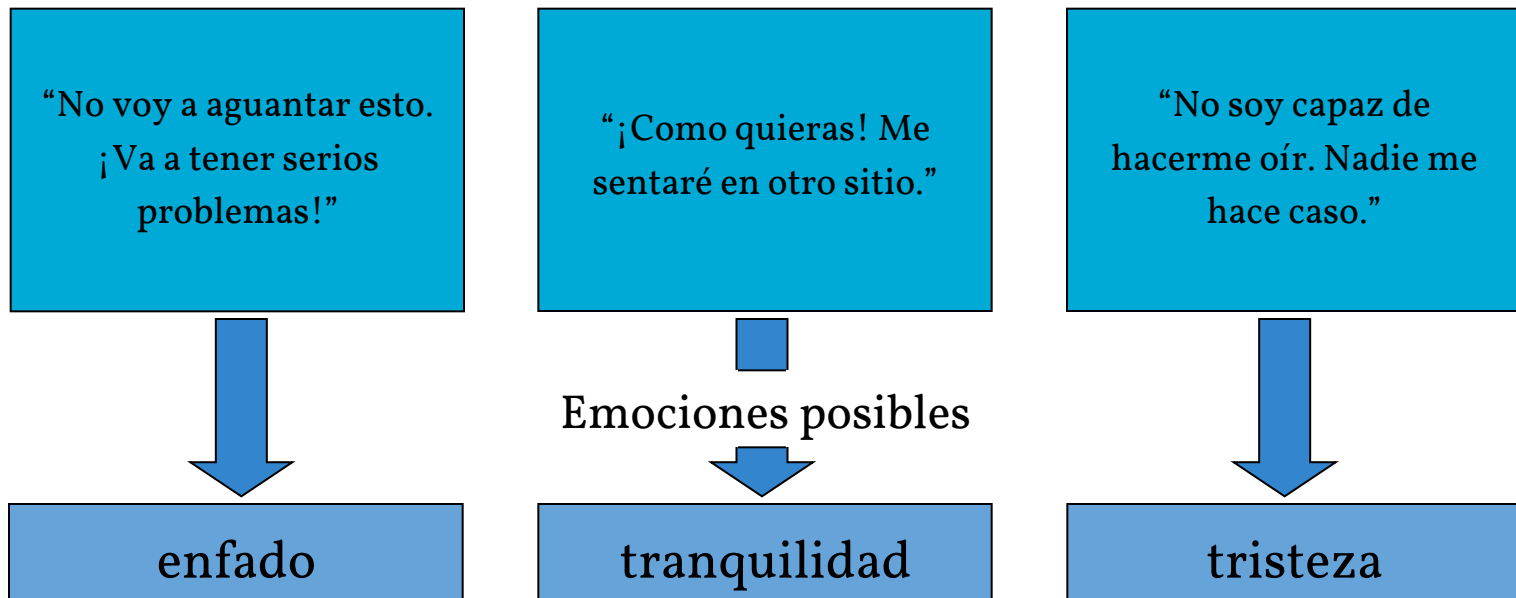
Pensamientos posibles



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

En el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

Pensamientos posibles

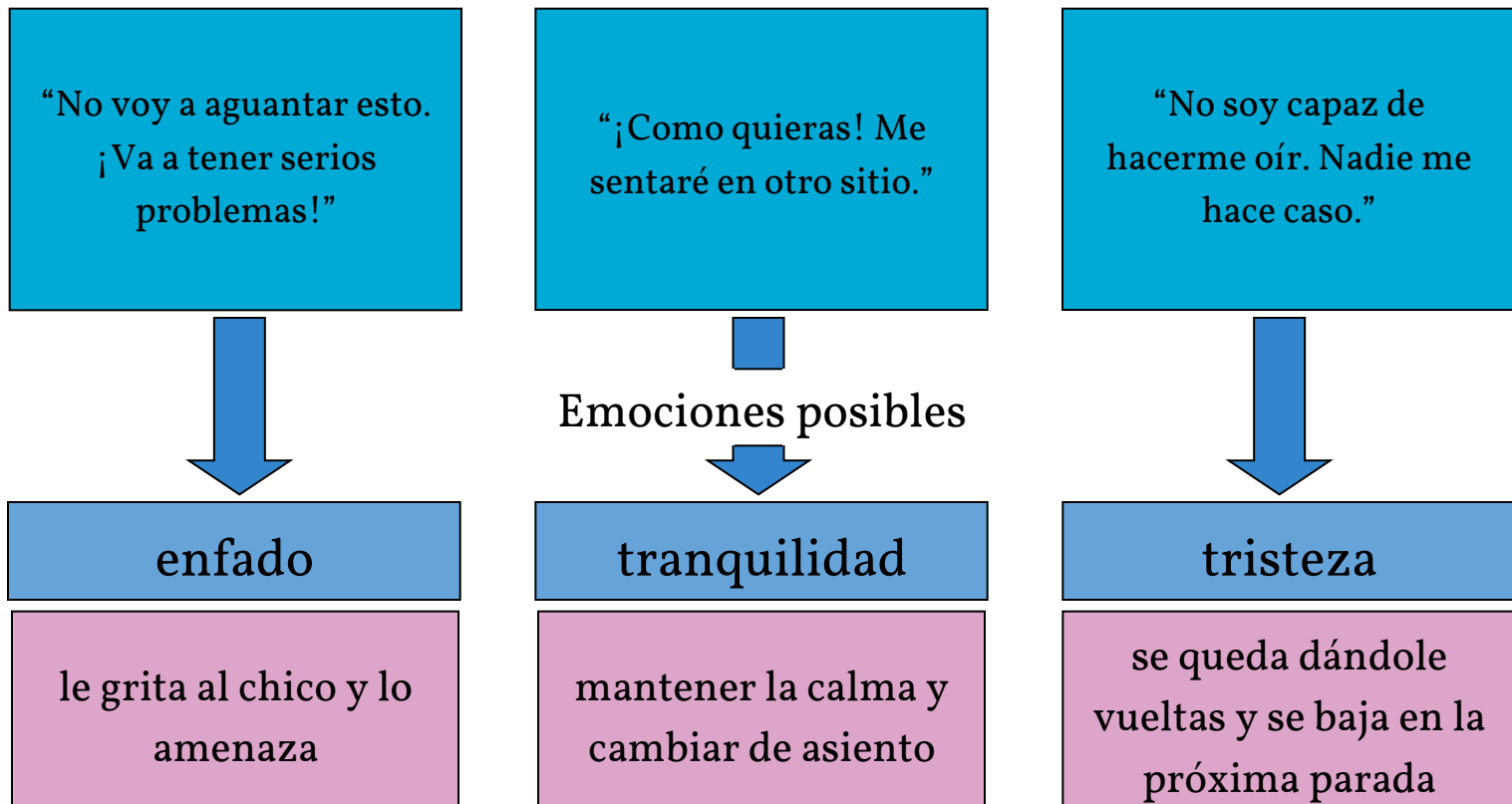


¿Qué posibles conductas pueden producirse en cada caso?

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

En el tren, usted le pide educadamente a alguien que baje la música y él incluso aumenta el volumen.

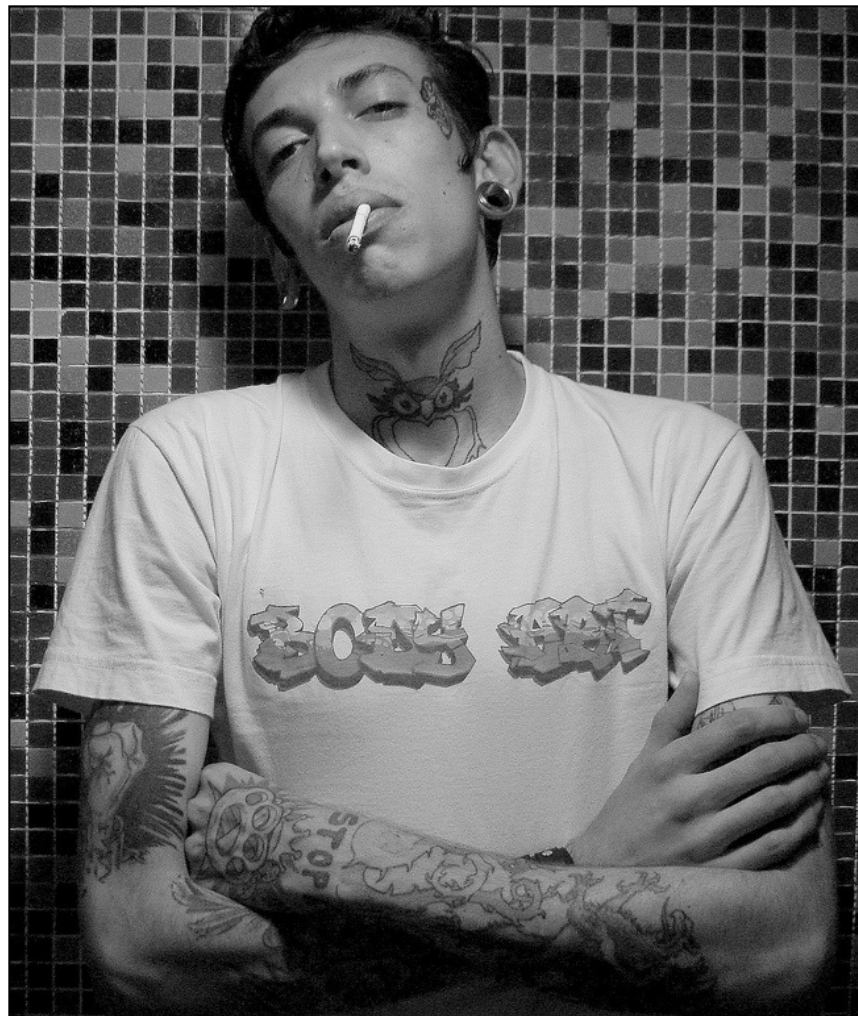
Pensamientos posibles



Bienvenido al

Módulo de entrenamiento: Empatizar II

**Cuando conoce a alguien nuevo ¿en qué se fija primero?
¿Cómo de fiables son estas señales?**



Cuando conoce a alguien nuevo ¿en qué se fija primero? ¿Cómo de fiables son estas señales?

¿ojos?

¿lenguaje?

¿ropa?

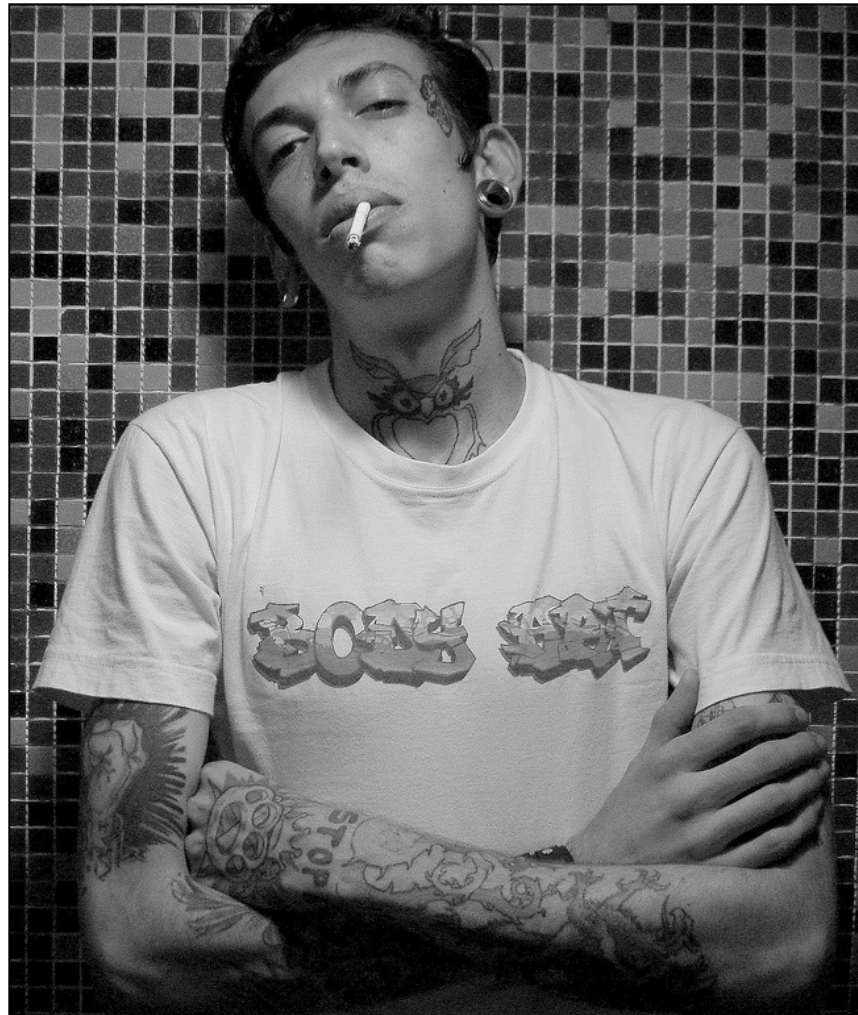
¿manos?

¿lenguaje
corporal/postura?

¿otros?...

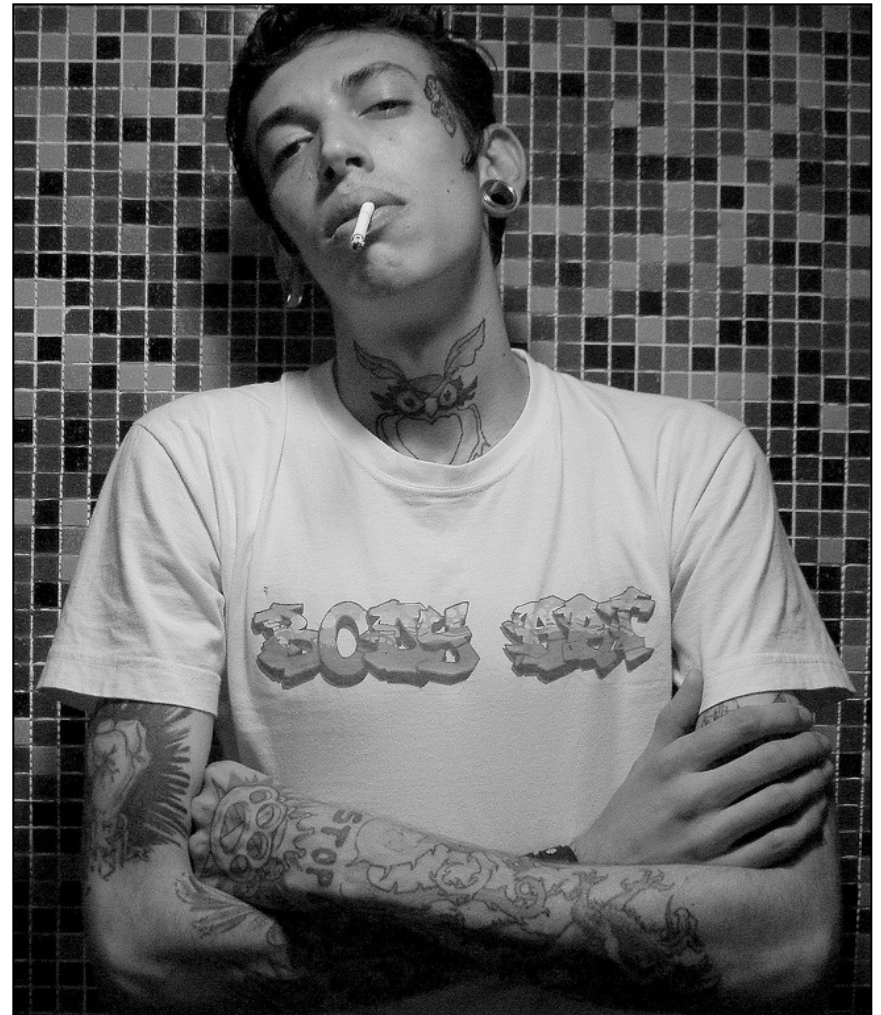


¿Qué otras fuentes de información deben ser tenidas en cuenta? ¿Cómo de fiables son estas?



¿Qué otras fuentes de información deben ser tenidas en cuenta? ¿Cómo de fiables son estas?

- conocimiento previo de esa persona (rumores): por ejemplo, un comentario de un amigo
- primera impresión/intuición
- pruebas escritas: por ejemplo, de e-mails o chats de internet
- conocimiento previo de personas o grupos similares: ej., *motorista*



Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Gestos/postura/
lenguaje corporal

Ejemplo:



¿Persona rezando o
simplemente tiene
frío?

¿Pista importante?

???

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Gestos/postura/
lenguaje corporal

Ejemplo:



¿Persona rezando o simplemente tiene frío?

¿Pista importante?

- Los gestos y la postura pueden enfatizar lo que se dice, por ejemplo, mostrando el puño cuando se amenaza a alguien o agitando la mano cuando decimos hola.
- Otros signos indirectos pueden ser significativos: Gesticular mucho puede sugerir nerviosismo (pero ¡ojo! hay que tener en cuenta las diferencias culturales), caminar encorvado puede ser un signo de baja autoconfianza.

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Gestos/postura/
lenguaje corporal

Ejemplo:



¿Persona rezando o simplemente tiene frío?

¿Pista importante?

- Los gestos y la postura pueden enfatizar lo que se dice, por ejemplo, mostrando el puño cuando se amenaza a alguien o agitando la mano cuando decimos hola.
- Otros signos indirectos pueden ser significativos: Gesticular mucho puede sugerir nerviosismo (pero ¡ojo! hay que tener en cuenta las diferencias culturales), caminar encorvado puede ser un signo de baja autoconfianza.

Cuidado:

- ¡El lenguaje corporal puede ser engañoso!
- Ejemplos:
 - Alguien que parece estar seguro de sí mismo puede estar adoptando una fachada.
 - Una deformidad postural puede hacer parecer a una persona insegura y cohibida.

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Textos escritos



Ejemplo:

“¡No trabajes tanto!”

→ ¿sarcasmo, amabilidad o frase vacía?

¿Pista importante?

???

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Textos escritos



Ejemplo:

“¡No trabajes tanto!”

→ ¿sarcasmo, amabilidad o frase vacía?

¿Pista importante?

- ¡A menudo le damos más vueltas a lo que está escrito que a lo que se dice!

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Textos escritos



Ejemplo:

“¡No trabajes tanto!”

→ ¿sarcasmo, amabilidad o frase vacía?

¿Pista importante?

- ¡A menudo le damos más vueltas a lo que está escrito que a lo que se dice!

Cuidado:

- Algunas veces hay que leer entre líneas y eso nos puede llevar a conclusiones incorrectas.
- Un estudio ha mostrado que los redactores y lectores de e-mails están ambos seguros de que están entendiendo el tono de un e-mail correctamente. En realidad solo hay una congruencia del 56%, ¡similar al azar!

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Conocimiento previo de personas similares o de la misma cultura (prejuicios)



¿Típico de Turquía, típico alemán?

¿Pista importante?

???

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Conocimiento previo de personas similares o de la misma cultura (prejuicios)



¿Típico de Turquía, típico alemán?

¿Pista importante?

- El conocimiento de una cultura o grupo étnico facilita entender a sus miembros. Cada cultura tiene sus propios valores y ética.

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Conocimiento previo de personas similares o de la misma cultura (prejuicios)



¿Típico de Turquía, típico alemán?

¿Pista importante?

- El conocimiento de una cultura o grupo étnico facilita entender a sus miembros. Cada cultura tiene sus propios valores y ética.

Cuidado:

- La gente con frecuencia es diferente a los estereotipos de grupo. Personas que comparten la misma fe o de determinados países se enfrentan a veces a prejuicios (ej., los musulmanes son fanáticos, los estadounidenses son arrogantes y solo comen comida basura).

¿¿¿Clichés???

¿Qué prejuicios tiene o tenía usted hacia los demás?

¿Le influyen los prejuicios?

¿Cómo lidia con ellos?

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Lenguaje/declaraciones:

Lo que alguien dice y cómo lo dice



Ejemplo:

Si la gente no tiene pan...que coman pasteles.

Atribuido a María Antonieta (1755-1793); ¿sarcasmo?, ¿ingenuidad?, ¿desconocimiento de las condiciones de vida de los pobres?

¿Pista importante?

???

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Lenguaje/declaraciones:

Lo que alguien dice y cómo lo dice



Ejemplo:

Si la gente no tiene pan...que coman pasteles.

Atribuido a María Antonieta (1755-1793); ¿sarcasmo?, ¿ingenuidad?, ¿desconocimiento de las condiciones de vida de los pobres?

¿Pista importante?

El lenguaje es nuestro modo de comunicación más importante y directo. El tono (sarcástico, prepotente) y la elección de las palabras (arrogantes, objetivas, etc.) pueden decir mucho de alguien.

Cuidado:

???

Por favor, discuta las ventajas y desventajas de las siguientes características para tener una opinión sobre una persona

Lenguaje/declaraciones:

Lo que alguien dice y cómo lo dice



Ejemplo:

Si la gente no tiene pan...que coman pasteles.

Atribuido a María Antonieta (1755-1793); ¿sarcasmo?, ¿ingenuidad?, ¿desconocimiento de las condiciones de vida de los pobres?

¿Pista importante?

El lenguaje es nuestro modo de comunicación más importante y directo. El tono (sarcástico, prepotente) y la elección de las palabras (arrogantes, objetivas, etc.) pueden decir mucho de alguien.

Cuidado:

Contenido:

A menudo existen diferencias entre lo que la gente dice y lo que piensan (debido a la conveniencia de decir algo, malentendidos, etc.).

Muchas veces la gente habla rápido y sin pensar, y lo que dicen es distinto de lo que querían decir.

Tono:

Ejemplo: “¡Qué alegría verte aparecer!”

Algunas personas transmiten poca emoción cuando hablan, aunque en el fondo pueden ser personas emocionales (ej., humor inexpresivo; inmovilidad facial por una enfermedad de Parkinson).

El impacto de las palabras

???



El impacto de las palabras

Estudio de Loftus en la década de 1970:

Se examina a personas a las que se les muestran simulaciones de accidentes de tráfico.

Después se les realizan preguntas sobre el accidente.



El impacto de las palabras

Estudio de Loftus en la década de 1970:

Se examina a personas a las que se les muestran simulaciones de accidentes de tráfico.

Después se les realizan preguntas sobre el accidente.

Preguntas con trampa:

“¿Cómo de rápido iban los coches cuando chocan entre ellos?” o:

“¿Cómo de rápido iban los coches cuándo golpean uno contra otro?”



El impacto de las palabras

Estudio de Loftus en la década de 1970:

Se examina a personas a las que se les muestran simulaciones de accidentes de tráfico.

Después se les realizan preguntas sobre el accidente.

Preguntas con trampa:

“¿Cómo de rápido iban los coches cuando chocan entre ellos?” o:

“¿Cómo de rápido iban los coches cuando golpean uno contra otro?”

La velocidad estimada fue mayor cuándo se pregunta cómo de rápido iban cuándo chocan.

➤ Cuando se les hace la primera pregunta (chocar), los participantes con frecuencia “recuerdan” haber visto trozos de cristal de ventanas rotas que no estaban en la simulación.



El impacto de las palabras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Por favor repase estas palabras en su cabeza despacio:

Triste, débil, indefenso, desordenado, aislado, cansado, inseguro.

Ahora por favor lea los siguientes enunciados:

La vida es dura y sin sentido. Nada sale como yo quiero. Nadie me ayuda. No hay esperanza.



El impacto de las palabras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Por favor repase estas palabras en su cabeza despacio:

Diversión, risas, felicidad, atractivo, oportunidad, amor, seguridad.

Ahora por favor lea los siguientes enunciados:

La vida es fascinante. Estoy lleno de energía y entusiasmado con el futuro. Puedo lograr mucho y aún hay mucho por descubrir.



El impacto de las palabras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Por favor repase estas palabras en su cabeza despacio:

Diversión, risas, felicidad, atractivo, oportunidad, amor, seguridad.

Ahora por favor lea los siguientes enunciados:

La vida es fascinante. Estoy lleno de energía y entusiasmado con el futuro. Puedo lograr mucho y aún hay mucho por descubrir.

¿Cómo se siente?

¿Qué reacciones internas percibe?



El impacto de las palabras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Observe conscientemente también el efecto de sus propias palabras.

Ejemplo:

“Eres tan obstinado y testarudo, ¡nunca te rindes!”

vs.

“Tienes mucha fuerza de voluntad”



El impacto de las palabras

Bertolino, Kiener & Patterson, 2010

Observe conscientemente también el efecto de sus propias palabras.

Ejemplo:

“Eres tan obstinado y testarudo, ¡nunca te rindes!”

vs.

“Tienes mucha fuerza de voluntad”

¿Qué reacciones imagina que pueden desencadenar estas frases en la otra persona...?

¡Apariencia y realidad!

... ninguno de estos aspectos (lenguaje, expresión corporal, escritos, etc.) son por sí mismos suficientes para una evaluación completa.

Así que ¡trate de considerar todos los aspectos!

¿Por qué hacemos esto?

Los estudios muestran que muchas personas [¡pero no todas!] con problemas de salud mental (ej., trastorno límite de personalidad)...

... tienen a veces dificultad para ver las cosas desde el punto de vista de otra persona (especialmente cuando hay una implicación emocional fuerte).

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta negativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.	???	???	???

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta negativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.	“El empleado me ha hecho sentir como una tonta, ¡ayudarme es su trabajo!”	???	???

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta negativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
<p>Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.</p>	<p>“El empleado me ha hecho sentir como una tonta, ¡ayudarme es su trabajo!”</p>	<p>Holly se enfada y comienza una discusión con el empleado que termina lanzándole su cesta de la compra a los pies.</p>	<p>???</p>

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta negativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
<p>Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.</p>	<p>“El empleado me ha hecho sentir como una tonta, ¡ayudarme es su trabajo!”</p>	<p>Holly se enfada y comienza una discusión con el empleado que termina lanzándole su cesta de la compra a los pies.</p>	<p>Holly a menudo se enfada y se siente rechazada por cualquier persona.</p>

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta alternativa	Comportamiento alternativo	Consecuencias a largo plazo
Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.	???	???	???

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta alternativa	Comportamiento alternativo	Consecuencias a largo plazo
Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.	“El empleado podía haber sido más amable conmigo. Pero bueno, es sábado y casi la hora de cerrar. Probablemente habrá tenido un día largo.”	???	???

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta alternativa	Comportamiento alternativo	Consecuencias a largo plazo
<p>Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.</p>	<p>“El empleado podía haber sido más amable conmigo. Pero bueno, es sábado y casi la hora de cerrar. Probablemente habrá tenido un día largo.”</p>	<p>Holly compra el queso. Es posible que vaya a otro supermercado la próxima vez.</p>	<p>???</p>

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta alternativa	Comportamiento alternativo	Consecuencias a largo plazo
<p>Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.</p>	<p>“El empleado podía haber sido más amable conmigo. Pero bueno, es sábado y casi la hora de cerrar. Probablemente habrá tenido un día largo.”</p>	<p>Holly compra el queso. Es posible que vaya a otro supermercado la próxima vez.</p>	<p>Holly no se siente ofendida por los demás tan a menudo. Se lleva bien con la gente y está menos tensa y más relajada.</p>

Efecto en el comportamiento

Evento	Respuesta alternativa	Comportamiento alternativo	Consecuencias a largo plazo
Holly le pregunta a un empleado del supermercado dónde encontrar un tipo determinado de queso. Él la mira enfadado y le da una respuesta cortante.	“El empleado podía haber sido más amable conmigo. Pero bueno, es sábado y casi la hora de cerrar. Probablemente habrá tenido un día largo.”	Holly compra el queso. Es posible que vaya a otro supermercado la próxima vez.	Holly no se siente ofendida por los demás tan a menudo. Se lleva bien con la gente y está menos tensa y más relajada.

Muchas cosas están en el ojo del que mira. Cuando estamos estresados o bajo presión estamos especialmente condicionados para ver lo que nos rodea en función de nuestros sentimientos (ej., sentir hostilidad cuando tenemos miedo; sentirnos queridos cuando estamos eufóricos).



Tomando perspectiva

Ejemplo basado en Bohus, 2011

Ejemplo: Miriam llega tarde a casa tras una discusión con su novio y está enfadada. Su madre la está esperando en la puerta y le riñe por llegar tan tarde.

Contexto: ???



Tomando perspectiva

Ejemplo basado en Bohus, 2011

Ejemplo: Miriam llega tarde a casa tras una discusión con su novio y está enfadada. Su madre la está esperando en la puerta y le riñe por llegar tan tarde.

Contexto: Ninguna (!) se pone en el lugar de la otra. La madre de Miriam estaba muy preocupada y no podía saber que Miriam había tenido una discusión. Miriam, por otro lado, esperaba ser consolada por su madre.



Tomando perspectiva

Ejemplo basado en Bohus, 2011

Ejemplo: Miriam llega tarde a casa tras una discusión con su novio y está enfadada. Su madre la está esperando en la puerta y le riñe por llegar tan tarde.

Contexto: Ninguna (!) se pone en el lugar de la otra. La madre de Miriam estaba muy preocupada y no podía saber que Miriam había tenido una discusión. Miriam, por otro lado, esperaba ser consolada por su madre.

¡Trate de tener en cuenta otros puntos de vista!

Piense cómo se sentiría en el lugar de la otra persona.

Ejercicios (2)

En las siguientes diapositivas le vamos a mostrar unas viñetas.

- Por favor trate de imaginar qué pueden pensar los personajes de las historietas sobre los otros personajes.

Ejercicios (2)

En las siguientes diapositivas le vamos a mostrar unas viñetas.

- Por favor trate de imaginar qué pueden pensar los personajes de las historietas sobre los otros personajes.
- Importante: ¡Tiene que distinguir entre la información que tiene usted y la que tiene cada uno de los personajes sobre los otros!

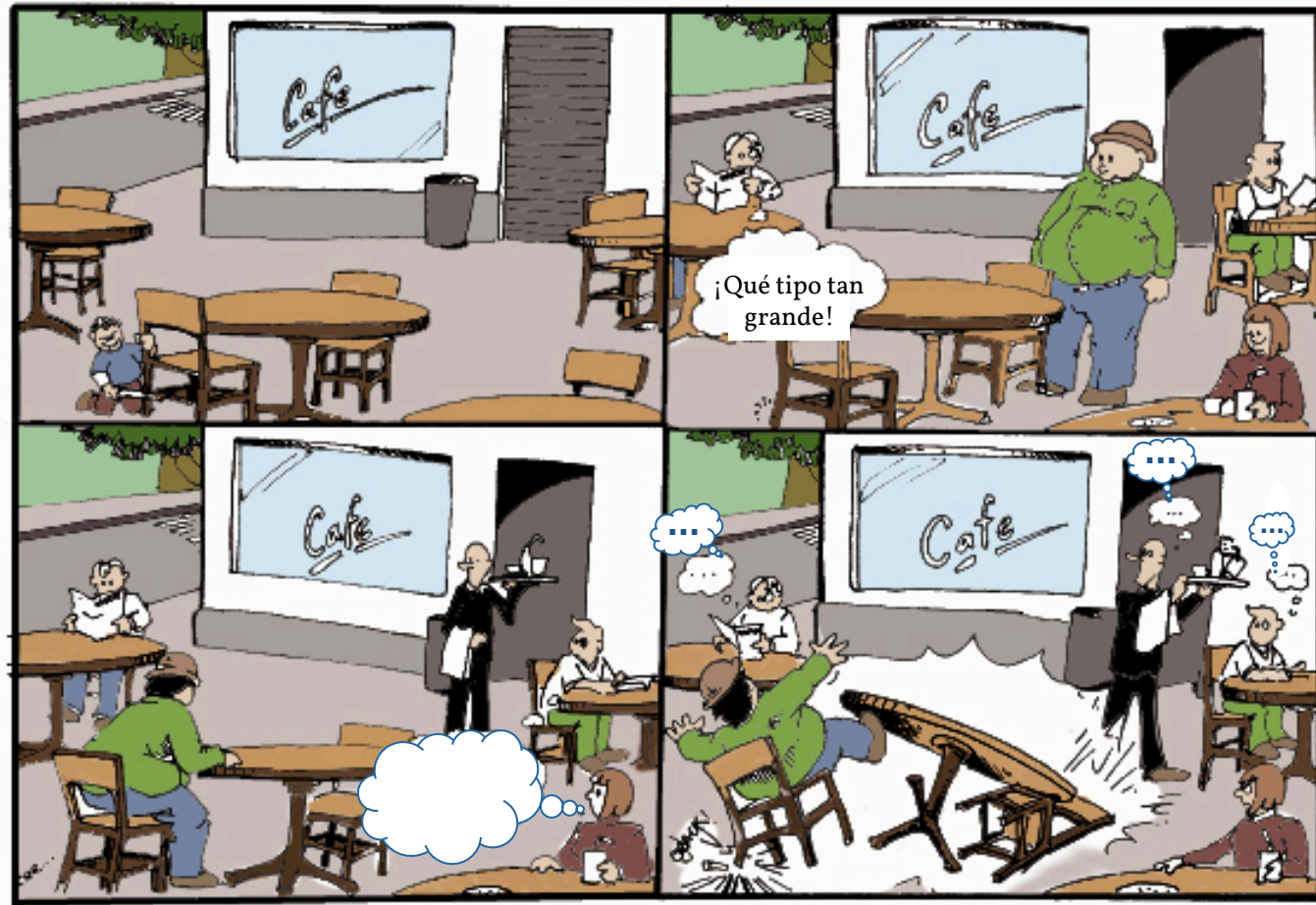
Ejercicios (2)

En las siguientes diapositivas le vamos a mostrar unas viñetas.

- Por favor trate de imaginar qué pueden pensar los personajes de las historietas sobre los otros personajes.
- Importante: ¡Tiene que distinguir entre la información que tiene usted y la que tiene cada uno de los personajes sobre los otros!

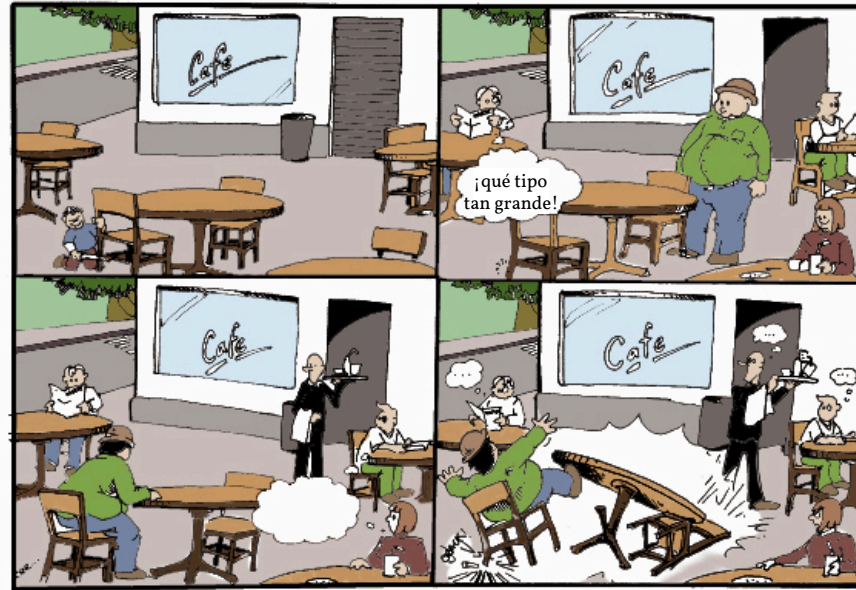
→ Piense también qué información adicional se necesita para poder dar una respuesta.

Ejemplo: Un hombre con sobrepeso se cae de una silla



¿Qué está pensando la mayor parte de la gente? ¿Tienen razón?

Ejemplo: Un hombre con sobrepeso se cae de una silla ¿Qué está pensando la mayoría de la gente?



- Probable: El hombre pesa demasiado para la silla
- Menos probable: El hombre se balanceó en la silla, la silla es muy frágil
- **Pensamiento muy poco probable:** La silla ha sido cortada con una sierra, pero ¡VERDAD!: ¡Nadie ha visto al niño en la primera imagen cortando la pata de la silla!

¡Vamos!



¿Cómo se podría sentir la mujer en esta situación?

?

?

?

?



¿Qué debe estar pensando el policía? ¿Tiene razón?

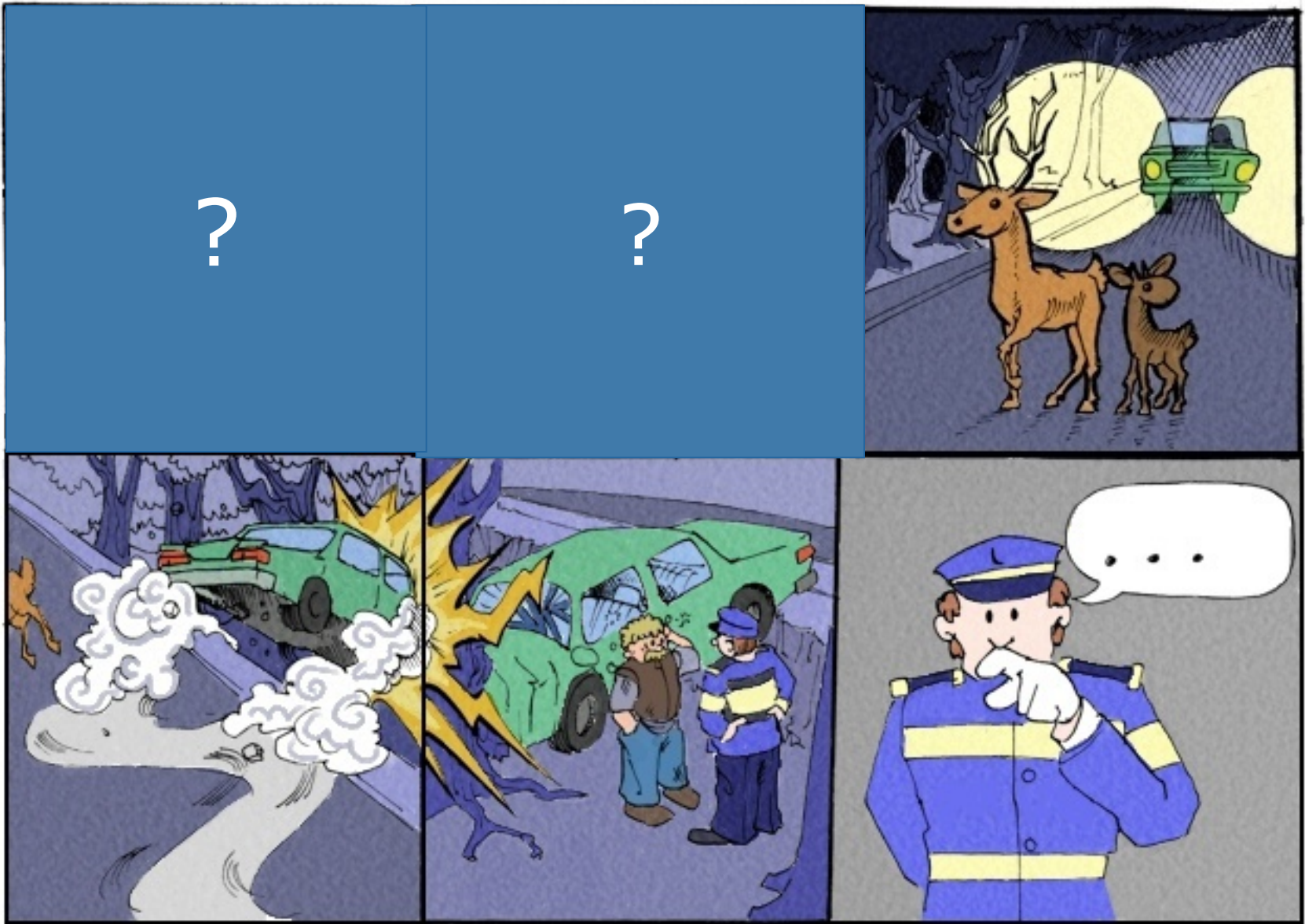
?

?

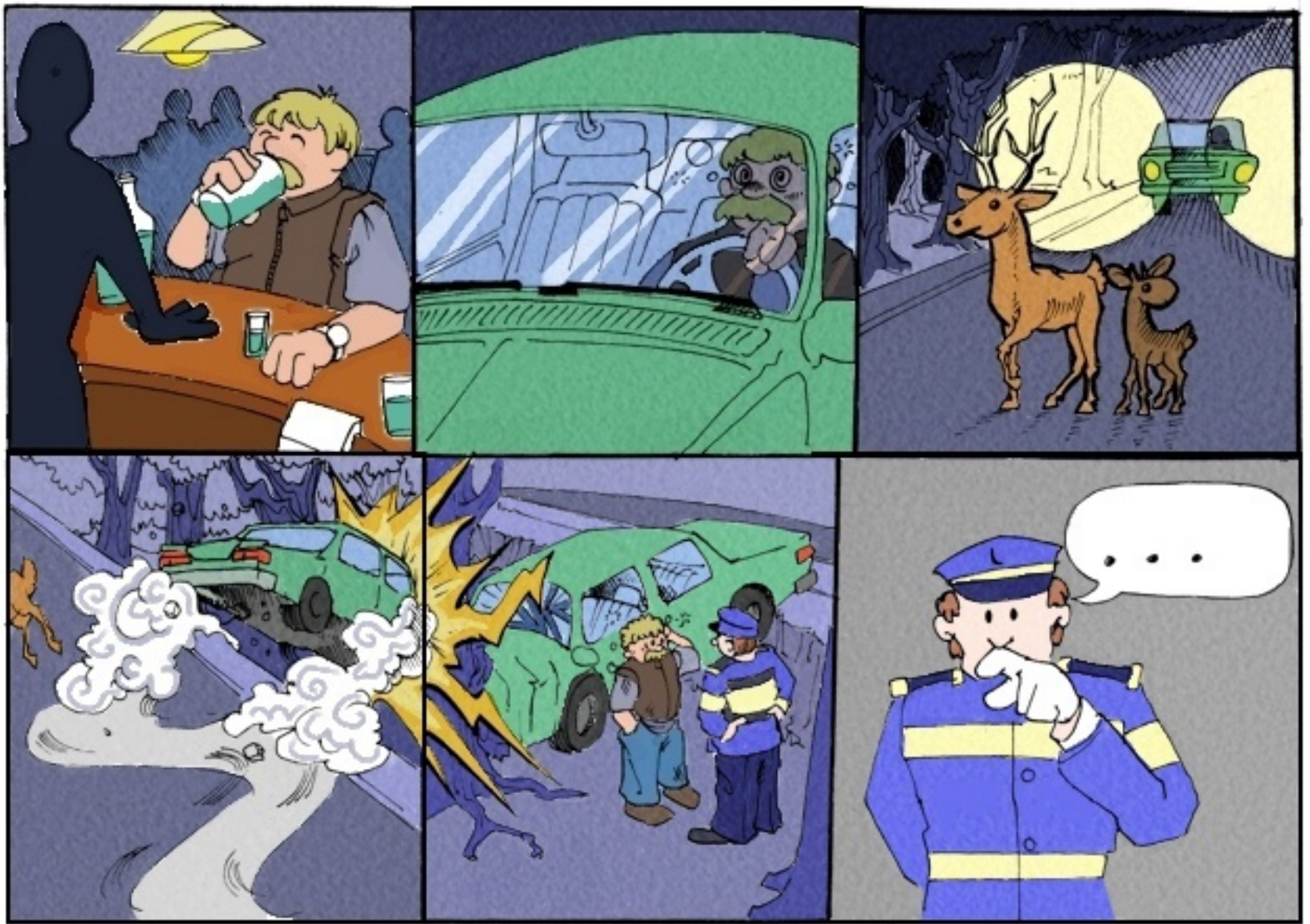
?



¿Qué debe estar pensando el policía? ¿Tiene razón?



¿Qué debe estar pensando el policía? ¿Tiene razón?



¿Qué debe estar pensando el policía? ¿Tiene razón?

?

?

?



¿Es el jefe un insensible? ¿Necesitamos información adicional?

?

?



¿Es el jefe un insensible? ¿Necesitamos información adicional?



¿Es el jefe un insensible? ¿Necesitamos información adicional?

?

?

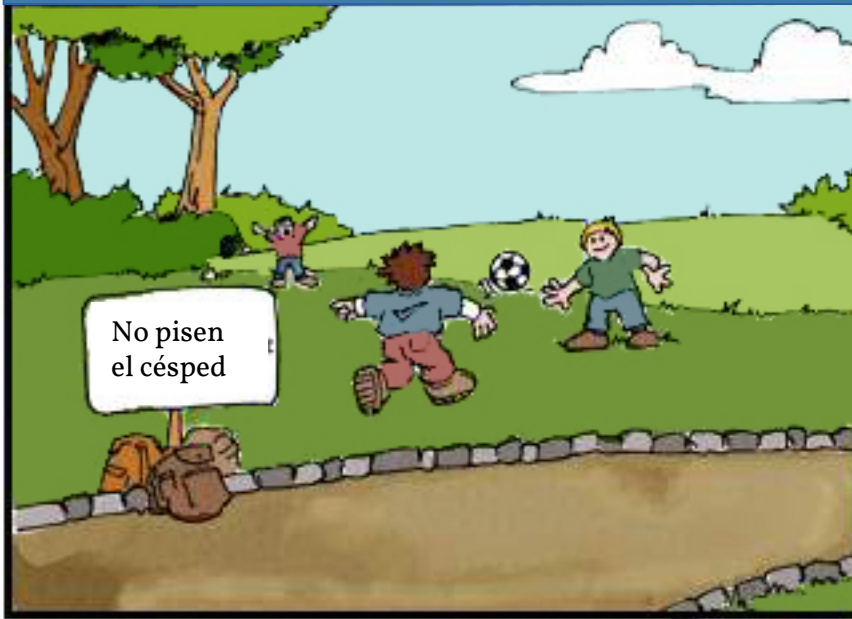
?



¿Qué está probablemente pensando el vigilante del parque? ¿Tiene razón?

?

?

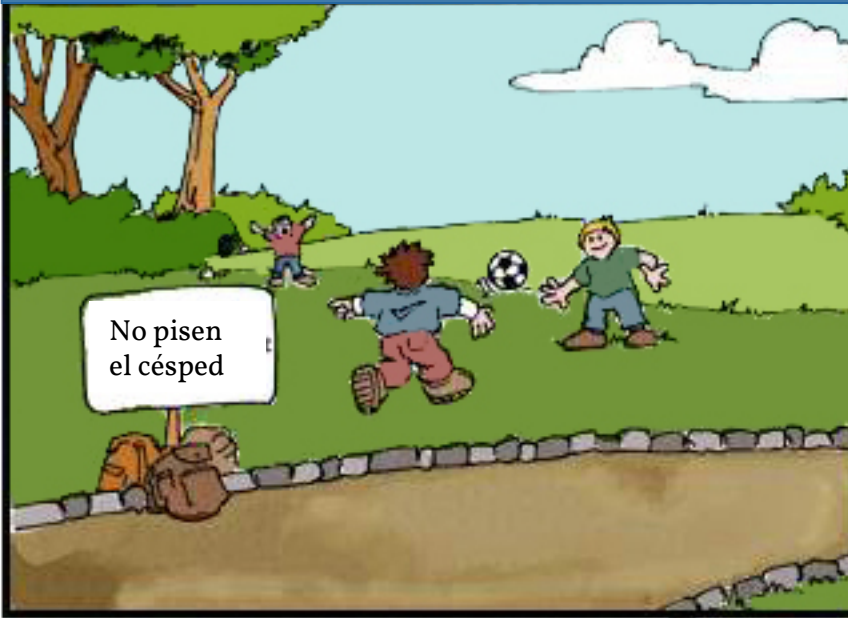


¿Qué está probablemente pensando el vigilante del parque? ¿Tiene razón?

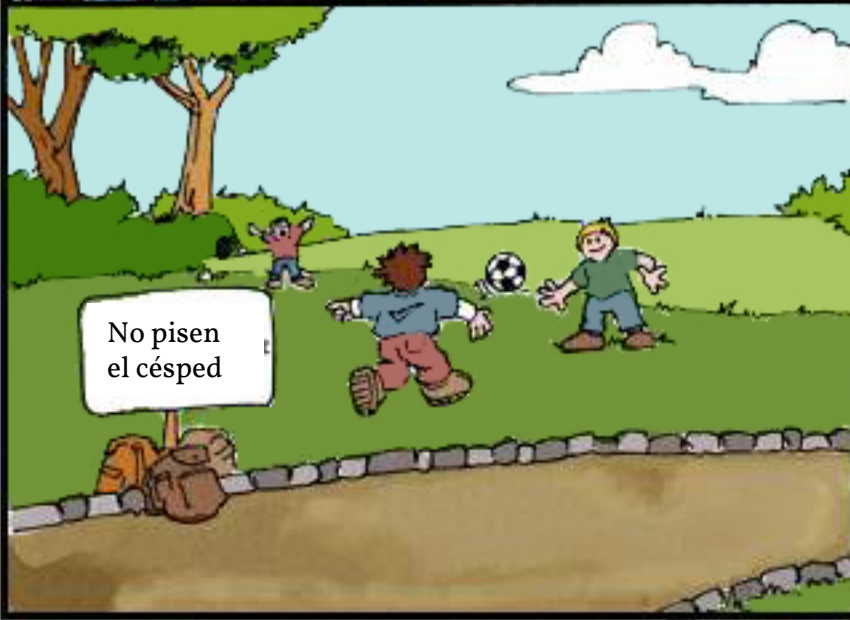
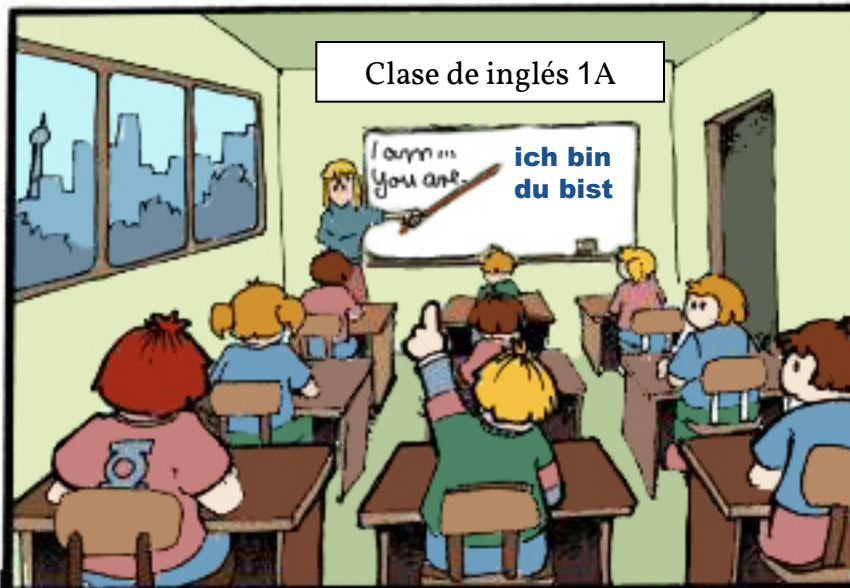
?

Escuela de Idiomas

Fußball spielen?



¿Qué está probablemente pensando el vigilante del parque? ¿Tiene razón?

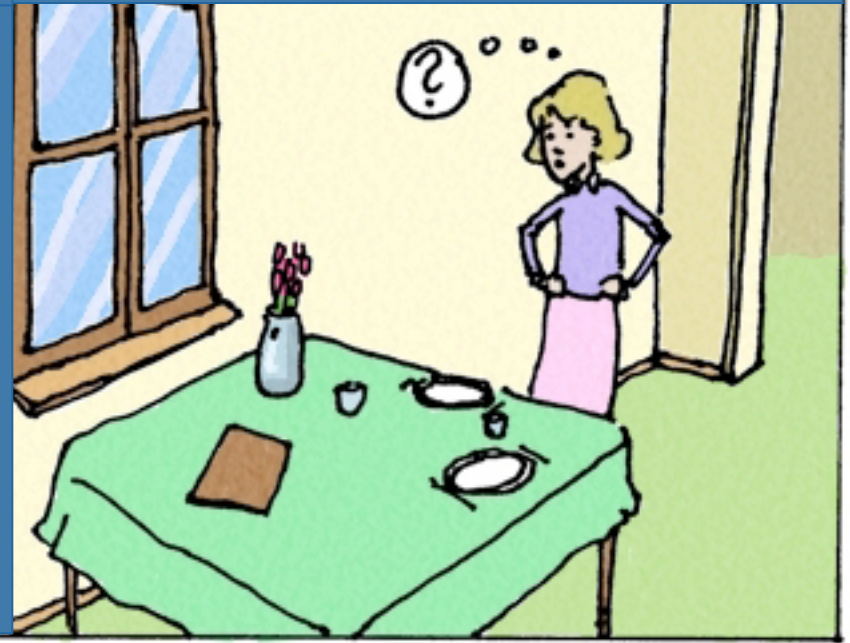


¿Qué está probablemente pensando el vigilante del parque? ¿Tiene razón?

?

?

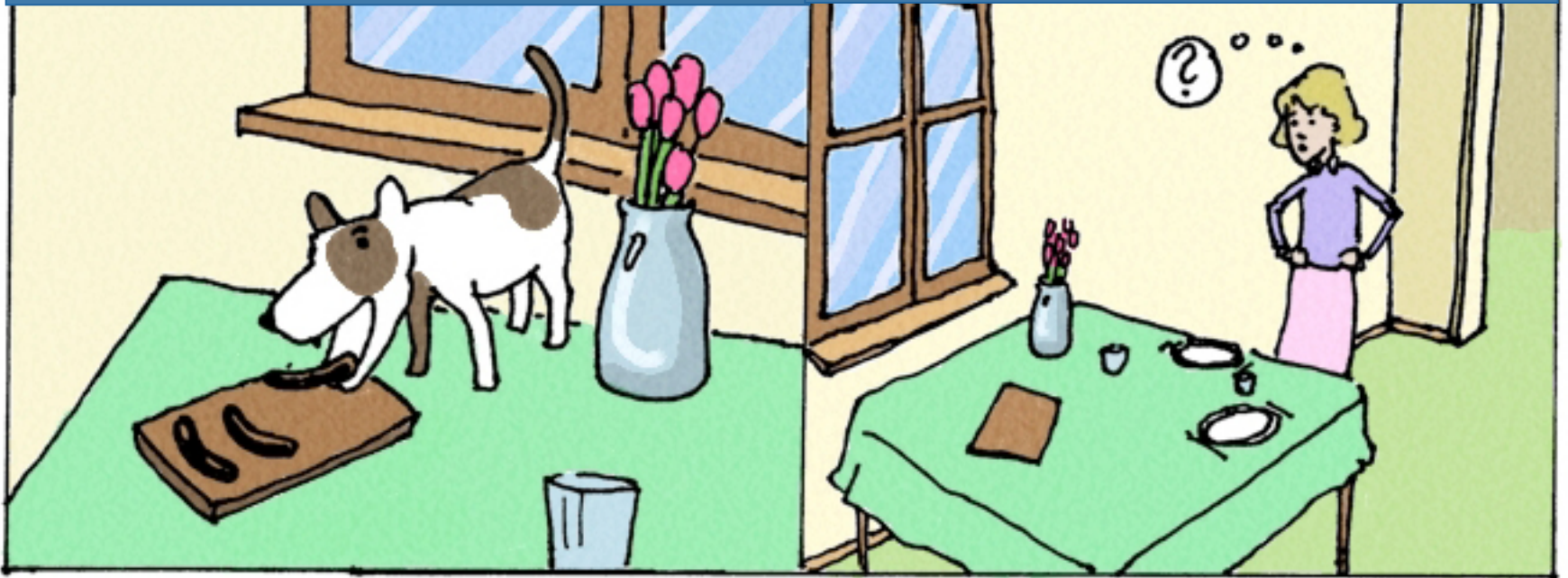
?



¿Qué está probablemente pensando la madre? ¿Tiene razón?

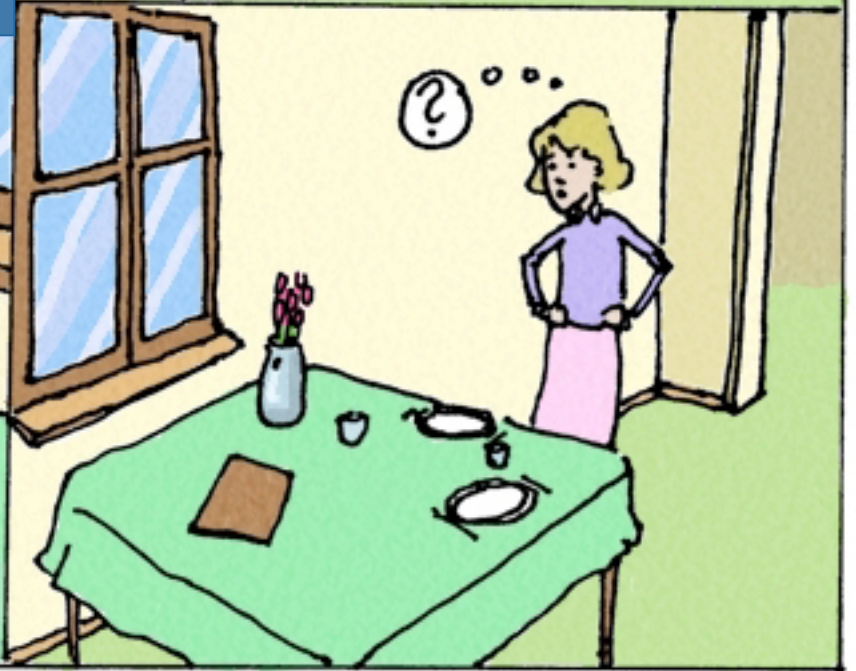
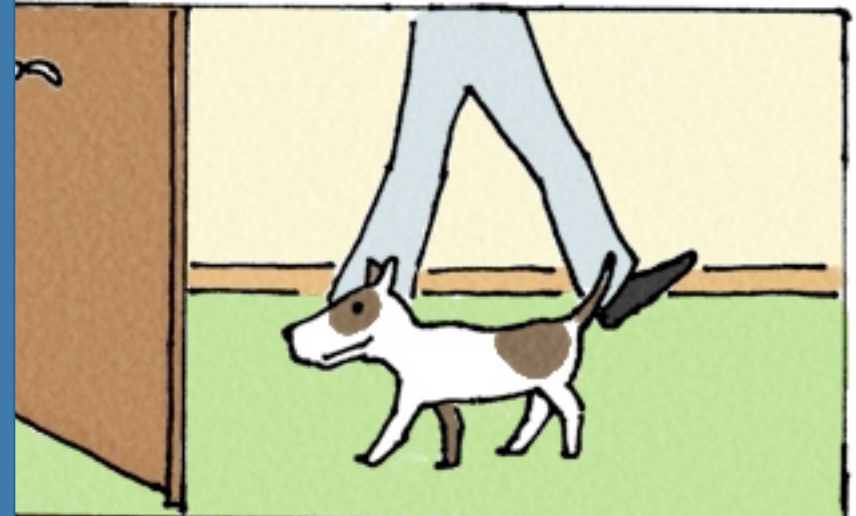
?

?



¿Qué está probablemente pensando la madre? ¿Tiene razón?

?



¿Qué está probablemente pensando la madre? ¿Tiene razón?



¿Qué está probablemente pensando la madre? ¿Tiene razón?

?

¿Podrías decirme cuánto cuesta este libro?

¡No respondo preguntas tan estúpidas!

¿Qué está pensando el hombre?



¿Qué está pensando el hombre?

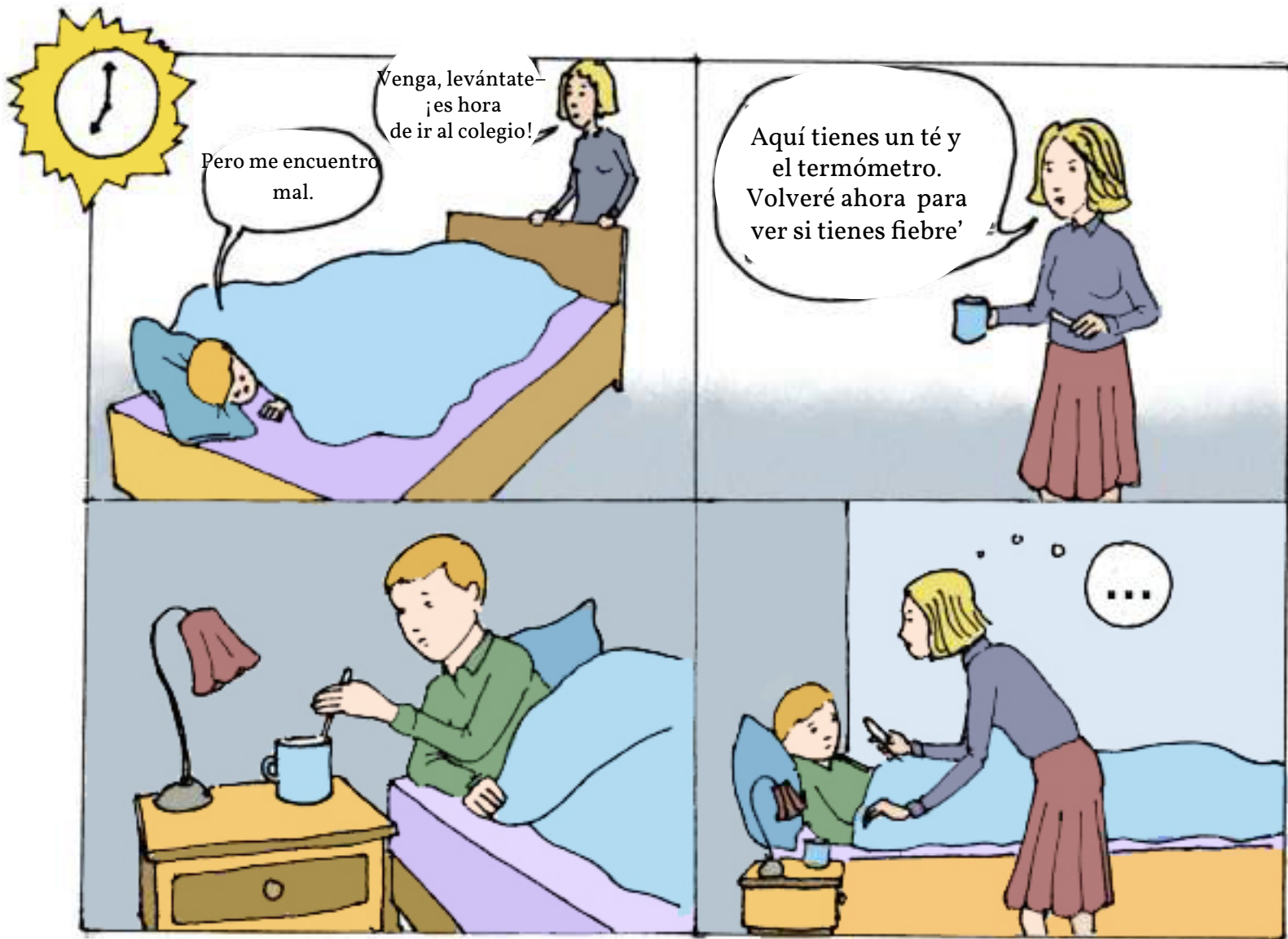
?

?

?



¿Qué está pensando la madre?
¿Necesitamos más información para saberlo?



¿Que está pensando la madre?
¿Necesitamos más información para saberlo?

- Empatizar Modulo II -

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Le hemos puesto estas tareas como ejemplos de que:

Las distintas personas nunca tienen exactamente la misma información en una situación → ¡malentendidos y conflictos suelen ser las consecuencias!

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Le hemos puesto estas tareas como ejemplos de que:

Las distintas personas nunca tienen exactamente la misma información en una situación → ¡malentendidos y conflictos suelen ser las consecuencias!

Ejemplo: ¡Si yo espero algo de los demás tengo que comunicarles mis expectativas porque nadie puede leer mi mente!

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Le hemos puesto estas tareas como ejemplos de que:

Las distintas personas nunca tienen exactamente la misma información en una situación → ¡malentendidos y conflictos suelen ser las consecuencias!

Ejemplo: ¡Si yo espero algo de los demás tengo que comunicarles mis expectativas porque nadie puede leer mi mente!

- Las señales sociales pueden ser confusas, nunca se forme una opinión en función solo de una expresión facial por ejemplo.

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- Le hemos puesto estas tareas como ejemplos de que:
Las distintas personas nunca tienen exactamente la misma información en una situación → ¡malentendidos y conflictos suelen ser las consecuencias!
Ejemplo: ¡Si yo espero algo de los demás tengo que comunicarles mis expectativas porque nadie puede leer mi mente!
- Las señales sociales pueden ser confusas, nunca se forme una opinión en función solo de una expresión facial por ejemplo.
- En **situaciones complejas** es importante ver lo que ocurre desde todos los **diferentes ángulos** posibles, y utilizar **distintos canales de información**.

¿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
Lili Vieira de Carvalho	flickr	Tattoo poser	CC	Rocker
---	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Praying – being cold/Beten - Frieren
Muffet	flickr	letters	CC	Written statements (old, handwritten letters)/Schriftliche Äußerung (alte, handgeschriebene Briefe)
don2g	flickr	turkish parade	CC	„typical turkish/muslim?“ (turkish parade)/„Typisch türkisch?“ (türkische Parade)
stephcarter	flickr	Froehliche Weihnachten!!! (Day 44)	CC	„typical german?“ (woman in dirndl dress)/„Typisch deutsch?“ (Frau in Dirndl)
Thomas Hawk:	flickr	Lips	CC	Lips / Lippen
TheBusyBrain	flickr	Car N Motion	CC	Car in motion / Auto in Bewegung
socialspice.de	flickr	Red, Red Lips	CC	Red lips / Rote Lippen
Cosmo flash	flickr	Gekrümmte Wahrheit	CC	
Marina Ruiz-Villarreal	---	---	Produced for the MCT/Anfertigung für das MCT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Comic strip: overweight man, football, burglary, twins/ Bildergeschichten: dicker Mann, Fußball, Einbruch, Zwillinge
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen.de/ ?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	