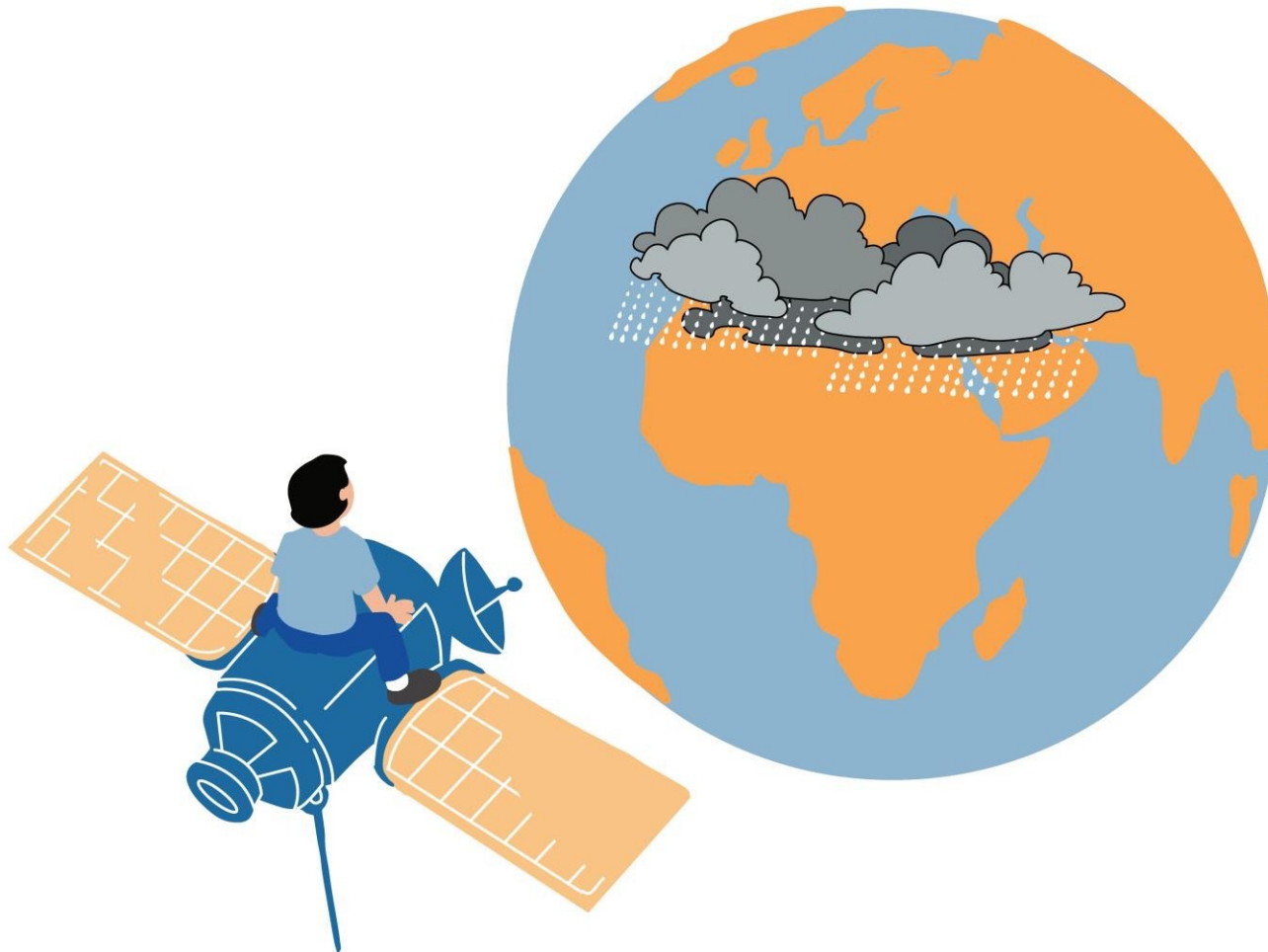




Treino metacognitivo para a depressão

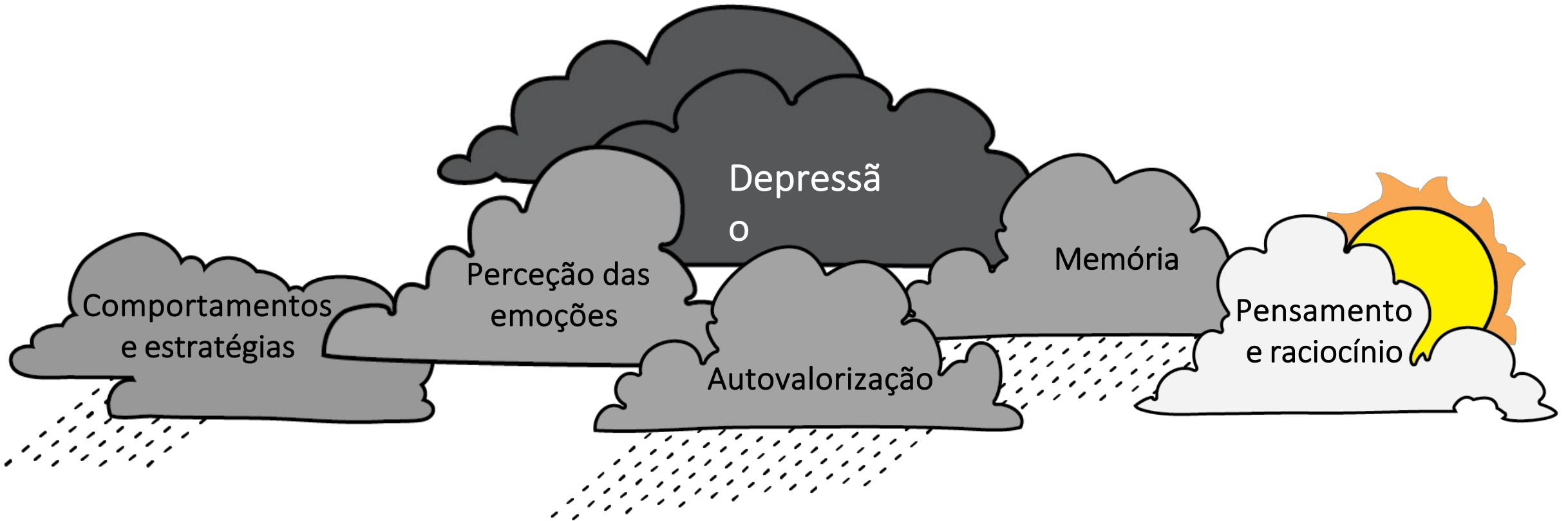


D-TMC: Posição do satélite





Tópico de hoje





Sessão anterior

- O que é que fez para o acompanhamento?
- Tem alguma pergunta ou história de sucesso?



Sessão de treino

D-TMC 5 - Pensamento e raciocínio 3



Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.



Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.



Como é que "pensar e raciocinar" está relacionado com a depressão?

- Nos EUA e na Alemanha, uma em cada cinco pessoas sofre de depressão pelo menos uma vez na vida.
- Muitas delas processam a informação de forma diferente das pessoas sem depressão.
- Estes padrões de pensamento depressivo são frequentemente muito unilaterais e designam-se por "distorções do pensamento". Podem contribuir para o desenvolvimento ou a manutenção da depressão.



Distorções do pensamento na depressão

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Maximização ou minimização
2. Estilo de Atribuição Depressivo





Nomeie espontaneamente ...

2 coisas

- que não correram bem hoje
- que correram bem hoje





Nomeie espontaneamente ...

2 coisas

- que não correram bem hoje
- que correram bem hoje

O que foi mais fácil para si?





Nomeie espontaneamente ...

2 coisas

- que não correram bem hoje
- que correram bem hoje

O que foi mais fácil para si?

O que é que o incomodou mais?





Maximização e minimização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989





Maximização e minimização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Ampliar a **extensão** e a **gravidade** dos seus erros e problemas





Maximização e minimização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Ampliar a **extensão** e a **gravidade** dos seus erros e problemas
- Minimizar as suas próprias capacidades ou vê-las como sem importância





Maximização e minimização

adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Ampliar a **extensão** e a **gravidade** dos seus erros e problemas
- Minimizar as suas próprias capacidades ou vê-las como sem importância

Já experimentou alguma destas situações?







Maximização e minimização

Exemplos





Evento	<i>Ampliar ou minimizar</i> Um pensamento mais útil
 <p>Reparou um pneu furado na sua bicicleta.</p>	<p>???</p> <p>???</p>
 <p>Não se lembra do nome da pessoa que vai apresentar ao grupo.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Maximização e minimização

Exemplos





Evento	<i>Ampliar ou minimizar</i> Um pensamento mais útil
 Reparou um pneu furado na sua bicicleta.	<i>"Toda a gente pode fazer isso. Não é nada de especial."</i> ???
 Não se lembra do nome da pessoa que vai apresentar ao grupo.	??? ???



Maximização e minimização

Exemplos





Evento	<i>Ampliar ou minimizar</i> Um pensamento mais útil
 <p>Reparou um pneu furado na sua bicicleta.</p>	<p><i>"Toda a gente pode fazer isso. Não é nada de especial."</i></p> <p>"Sou bom a reparar pneus de bicicleta. Como não preciso de ajuda, posso até oferecer-me para ajudar os outros. O pneu de trás é normalmente difícil de arranjar."</p>
 <p>Não se lembra do nome da pessoa que vai apresentar ao grupo.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Maximização e minimização

Exemplos





Evento	<i>Ampliar ou minimizar</i> Um pensamento mais útil
 <p>Reparou um pneu furado na sua bicicleta.</p>	<p><i>"Toda a gente pode fazer isso. Não é nada de especial."</i></p> <p>"Sou bom a reparar pneus de bicicleta. Como não preciso de ajuda, posso até oferecer-me para ajudar os outros. O pneu de trás é normalmente difícil de arranjar."</p>
 <p>Não se lembra do nome da pessoa que vai apresentar ao grupo.</p>	<p><i>"Oh não, isso é totalmente embaraçoso. Ela deve pensar que eu não gosto dela e que não a quero lá. Que insensível da minha parte."</i></p> <p>???</p>



Maximização e minimização

Exemplos





Evento	<i>Ampliar ou minimizar</i> Um pensamento mais útil
 <p>Reparou um pneu furado na sua bicicleta.</p>	<p><i>"Toda a gente pode fazer isso. Não é nada de especial."</i></p> <p>"Sou bom a reparar pneus de bicicleta. Como não preciso de ajuda, posso até oferecer-me para ajudar os outros. O pneu de trás é normalmente difícil de arranjar."</p>
 <p>Não se lembra do nome da pessoa que vai apresentar ao grupo.</p>	<p><i>"Oh não, isso é totalmente embaraçoso. Ela deve pensar que eu não gosto dela e que não a quero lá. Que insensível da minha parte."</i></p> <p>"Toda a gente se esquece ocasionalmente do nome de uma pessoa. Não é nada de especial. É por isso que muitas vezes há etiquetas com nomes."</p>



Maximização e minimização

Exemplos



Evento	<i>Ampliar ou minimizar</i> Um pensamento mais útil
 Evento positivo	??? ???
 Evento negativo	??? ???



Estilo de Atribuição Depressivo

Atribuição = a sua própria explicação de uma situação (por exemplo, culpar-se a si próprio ou aos outros)



Estilo de Atribuição Depressivo

Atribuição = a sua própria explicação de uma situação (por exemplo, culpar-se a si próprio ou aos outros)

Muitas vezes esquecemos o facto de que situações semelhantes podem ter causas completamente diferentes.



Estilo de Atribuição Depressivo

Atribuição = a sua própria explicação de uma situação (por exemplo, culpar-se a si próprio ou aos outros)

Muitas vezes esquecemos o facto de que situações semelhantes podem ter causas completamente diferentes.

O que poderia causar a seguinte situação?



"As pessoas começaram a rir enquanto estava a falar".

Razões...

Eu mesmo?

Outras pessoas?

A situação ou coincidência?





"As pessoas começaram a rir enquanto estava a falar".

Razões... Eu mesmo:

- Eu disse algo engraçado
- Sou desagradável



Outras pessoas:

- Uma das outras pessoas acabou de dizer uma boa piada que eu não ouvi
- Estas pessoas são sempre muito parvas

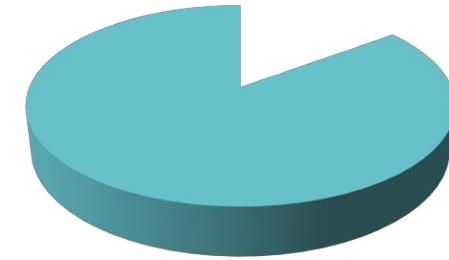
Coincidência ou acaso:

- Enquanto eu estava a falar, aconteceu uma coisa engraçada que eu não reparei
- Não dei por isso, mas cometi um lapso de língua engraçado



Como é que isto se relaciona com a depressão?

- Estudos mostram que os indivíduos com depressão tendem a **culpar-se a si próprios** pelos acontecimentos negativos!



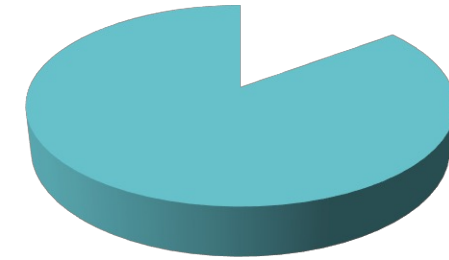
■ Eu



Como é que isto se relaciona com a depressão?

- Estudos mostram que os indivíduos com depressão tendem a **culpar-se a si próprios** pelos acontecimentos negativos!

Que consequências pode ter este estilo de atribuição depressivo ?



■ Eu



Que consequências pode ter este estilo de atribuição depressivo?

- diminuição do autovalor (por exemplo, "sou um falhado").
- tristeza, desânimo
- retrair-se por medo de cometer um erro
- ...



Que consequências pode ter este estilo de atribuição depressivo?

- diminuição do autovalor (por exemplo, "sou um falhado").
- tristeza, desânimo
- retrair-se por medo de cometer um erro
- ...



Atenção às explicações unilaterais!



As pessoas começaram a rir enquanto estava a falar.

Considerar uma explicação equilibrada que inclua várias causas diferentes (uma combinação de si próprio, dos outros e das circunstâncias)



As pessoas começaram a rir enquanto estava a falar.

Considerar uma explicação equilibrada que inclua várias causas diferentes (uma combinação de si próprio, dos outros e das circunstâncias)

- "Estas pessoas são muitas vezes bastante parvas. Além disso, posso não ter apanhado uma situação engraçada ou um lapso de língua, e isso fez-me sentir inseguro. Fico nervoso facilmente."



As pessoas começaram a rir enquanto estava a falar.

Considerar uma explicação equilibrada que inclua várias causas diferentes (uma combinação de si próprio, dos outros e das circunstâncias)

- "Estas pessoas são muitas vezes bastante parvas. Além disso, posso não ter apanhado uma situação engraçada ou um lapso de língua, e isso fez-me sentir inseguro. Fico nervoso facilmente."
- "Talvez da próxima vez eu não deva ser tão duro comigo mesmo e deva perguntar aos outros porque é que eles estavam a rir antes de eu me culpar."



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Atribuição: próprio

(Exemplo: "O erro foi meu! Tenho de pedir desculpa aos fãs!")

Desvantagem: ???

Vantagem: ???

Atribuição: outros/circunstância

(Exemplo: "A culpa foi do guarda-redes!"; "A relva estava muito escorregadia").

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Atribuição: próprio

(Exemplo: "O erro foi meu! Tenho de pedir desculpa aos fãs!")

Desvantagem: reduz a auto-confiança, aumenta a depressão e os sentimentos de culpa

Vantagem: ???

Atribuição: outros/circunstância

(Exemplo: "A culpa foi do guarda-redes!"; "A relva estava muito escorregadia").

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Atribuição: próprio

(Exemplo: "O erro foi meu! Tenho de pedir desculpa aos fãs!")

Desvantagem: reduz a auto-confiança, aumenta a depressão e os sentimentos de culpa

Vantagem: Os membros da equipa estão gratos pelos "bodes expiatórios" que assumem a censura; elogios por um comportamento cavalheiresco

Atribuição: outros/circunstância

(Exemplo: "A culpa foi do guarda-redes!"; "A relva estava muito escorregadia").

Desvantagem: ???

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Atribuição: próprio

(Exemplo: "O erro foi meu! Tenho de pedir desculpa aos fãs!")

Desvantagem: reduz a auto-confiança, aumenta a depressão e os sentimentos de culpa

Vantagem: Os membros da equipa estão gratos pelos "bodes expiatórios" que assumem a censura; elogios por um comportamento cavalheiresco

Atribuição: outros/circunstância

(Exemplo: "A culpa foi do guarda-redes!"; "A relva estava muito escorregadia").

Desvantagem: A culpa pode levar a conflitos no seio da equipa

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Atribuição: próprio

(Exemplo: "O erro foi meu! Tenho de pedir desculpa aos fãs!")

Desvantagem: reduz a auto-confiança, aumenta a depressão e os sentimentos de culpa

Vantagem: Os membros da equipa estão gratos pelos "bodes expiatórios" que assumem a censura; elogios por um comportamento cavalheiresco

Atribuição: outros/circunstância

(Exemplo: "A culpa foi do guarda-redes!"; "A relva estava muito escorregadia").

Desvantagem: A culpa pode levar a conflitos no seio da equipa

Vantagem: a auto-valorização não é ameaçada; melhor humor



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Resposta equilibrada (uma combinação de si próprio, dos outros, das circunstâncias; oferece várias explicações):

???

???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos negativos



Se tivesses tido mais cuidado, eles não teriam marcado!



Resposta equilibrada (uma combinação de si próprio, dos outros, das circunstâncias; oferece várias explicações):

"Eu podia estar em melhor forma, mas foi um tiro muito certo!"

"É claro que é frustrante, mas acho que já frustrei muitas outras oportunidades de golo."



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

<p>Atribuição: outros/circunstância (Exemplo: "Os ingredientes eram muito bons"; "Confiei na receita"; "X ajudou-me")</p>	<p>Desvantagem: ??? Vantagem: ????</p>
<p>Atribuição: próprio (Exemplo: "Sou um bom cozinheiro"; "Gosto de cozinhar!"; "Esforcei-me muito hoje")</p>	<p>Desvantagem: ???? Vantagem: ???</p>



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

Atribuição: outros/circunstância
(Exemplo: "Os ingredientes eram muito bons"; "Confiei na receita"; "X ajudou-me")

Desvantagem: a autoestima e o humor não são fortalecidos

Vantagem: ????

Atribuição: próprio
(Exemplo: "Sou um bom cozinheiro"; "Gosto de cozinhar!"; "Esforcei-me muito hoje")

Desvantagem: ????

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

Atribuição: outros/circunstância
(Exemplo: "Os ingredientes eram muito bons"; "Confiei na receita"; "X ajudou-me")

Desvantagem: a autoestima e o humor não são fortalecidos

Vantagem: pode ser visto como social e modesto

Atribuição: próprio
(Exemplo: "Sou um bom cozinheiro"; "Gosto de cozinhar!"; "Esforcei-me muito hoje")

Desvantagem: ????

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

Atribuição: outros/circunstância
(Exemplo: "Os ingredientes eram muito bons"; "Confiei na receita"; "X ajudou-me")

Desvantagem: a autoestima e o humor não são fortalecidos

Vantagem: pode ser visto como social e modesto

Atribuição: próprio
(Exemplo: "Sou um bom cozinheiro"; "Gosto de cozinhar!"; "Esforcei-me muito hoje")

Desvantagem: pode eventualmente parecer arrogante ("Não te gabes de ti próprio").

Vantagem: ???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

Atribuição: outros/circunstância

(Exemplo: "Os ingredientes eram muito bons"; "Confiei na receita"; "X ajudou-me")

Desvantagem: a autoestima e o humor não são fortalecidos

Vantagem: pode ser visto como social e modesto

Atribuição: próprio

(Exemplo: "Sou um bom cozinheiro"; "Gosto de cozinhar!"; "Esforcei-me muito hoje")

Desvantagem: pode eventualmente parecer arrogante ("Não te gabes de ti próprio").

Vantagem: estar consciente dos seus próprios pontos fortes (maior autoestima, boa disposição)



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

Resposta equilibrada (uma combinação de si próprio, dos outros, das circunstâncias; oferece várias explicações):

???

???



Consequências de diferentes estilos de atribuição de depressão a acontecimentos positivos



Esta comida sabe muito bem! Como é que a fez?

Resposta equilibrada (uma combinação de si próprio, dos outros, das circunstâncias; oferece várias explicações):

"Estou muito orgulhosa por ter ficado tão bem, mas também tenho de agradecer ao XX por me ter ajudado a preparar a refeição."

"Fico muito contente por gostarem. Há muito tempo que andava à procura da receita e já a tinha experimentado uma vez para ter a certeza de que era um sucesso. A receita original foi-me dada por Emeril Lagasse."



Como é que isto se relaciona com a depressão?

Muitos indivíduos com depressão tendem a fazer avaliações unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuí-los a causas gerais.

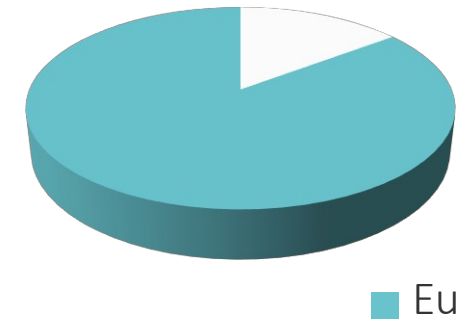


Como é que isto se relaciona com a depressão?

Muitos indivíduos com depressão tendem a fazer avaliações unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuí-los a causas gerais.



O fracasso é geralmente atribuído ao **próprio**



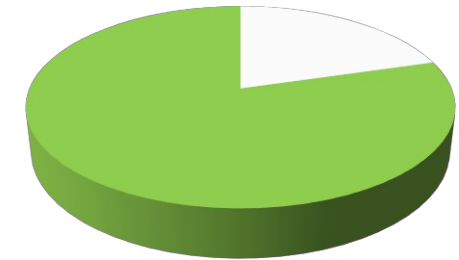


Como é que isto se relaciona com a depressão?

Muitos indivíduos com depressão tendem a fazer avaliações unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuí-los a causas gerais.



O sucesso é atribuído à **situação/sorte (outros)** ou é visto como insignificante ("Qualquer pessoa pode fazer isso").



■ Situação



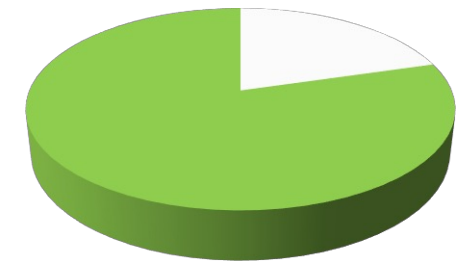
Como é que isto se relaciona com a depressão?

Muitos indivíduos com depressão tendem a fazer avaliações unilaterais de acontecimentos *complexos* e atribuí-los a causas gerais.



O sucesso é atribuído à *situação/sorte (outros)* ou é visto como insignificante ("Qualquer pessoa pode fazer isso").

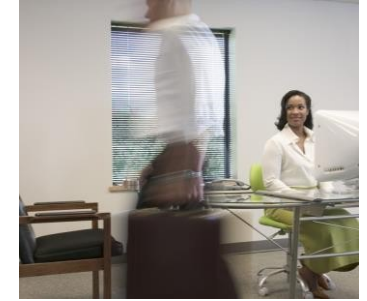
Estes estilos de atribuição depressivos não reflectem a realidade e podem promover comportamentos menos úteis e reduzir a autoestima!



■ Situação



Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
???	???	???	???



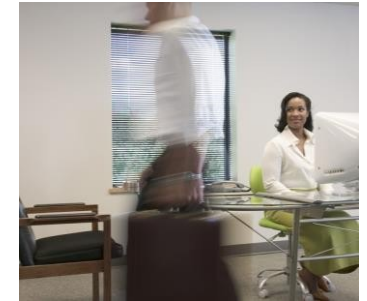
Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	???	???	???



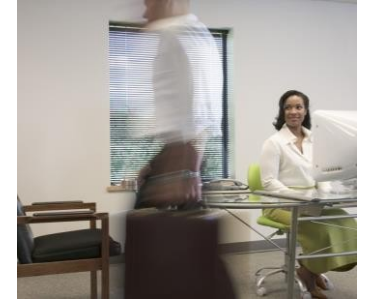
Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	???	???



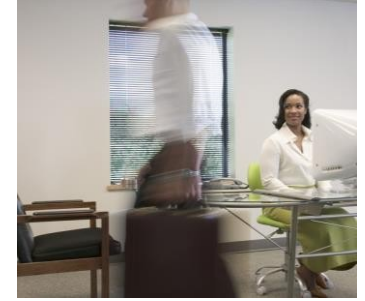
Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	???



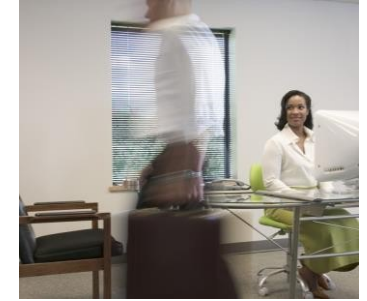
Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	Afastamento social dos outros; negar a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite.



Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis

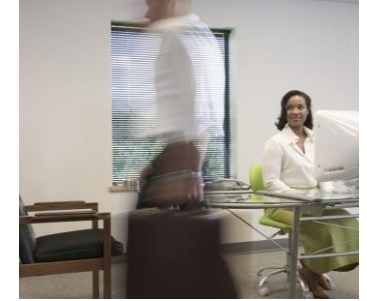


Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega/vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	Afastamento social dos outros; negar a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite.

Evento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
???	???	???	???



Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega/vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	Afastamento social dos outros; negar a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite.
Evento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	???	???	???



Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis

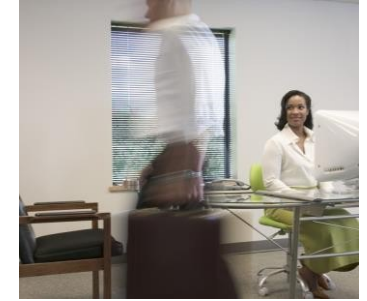


Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega/vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	Afastamento social dos outros; negar a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite.

Evento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	"Talvez eu parecesse estar perdida em pensamentos e ele não me quisesse incomodar. Talvez ele não me tenha visto ou não tenha reconhecer-me."	???	???



Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis

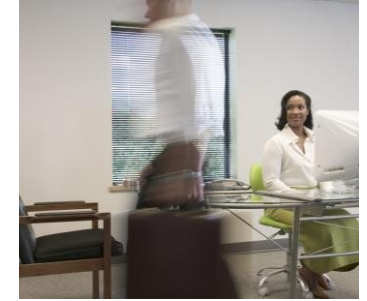


Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega/vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	Afastamento social dos outros; negar a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite.

Evento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	"Talvez eu parecesse estar perdida em pensamentos e ele não me quisesse incomodar. Talvez ele não me tenha visto ou não tenha reconhecer-me."	Cumprimentar proactivamente o colega/vizinho.	???



Estilo de atribuição depressivo e comportamentos menos úteis



Evento	Atribuição depressiva unilateral (causa: próprio)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega/vizinho não o cumprimenta quando passa.	"É óbvio que ele percebe que há algo de errado comigo. Quem quereria ter algo a ver com um falhado como eu?"	Manter o olhar baixo e não cumprimentar o colega/vizinho.	Afastamento social dos outros; negar a si próprio possíveis oportunidades de ser socialmente aceite.

Evento	Atribuição alternativa (causa: combinação)	Comportamento	Consequências a longo prazo
Um colega ou vizinho não o cumprimenta quando passa.	"Talvez eu parecesse estar perdida em pensamentos e ele não me quisesse incomodar. Talvez ele não me tenha visto ou não tenha reconhecer-me."	Cumprimentar proactivamente o colega/vizinho.	Manter ou procurar ativamente novos contactos com os outros, criar experiências positivas, examinar possíveis julgamentos durante a conversa.



Como fazer avaliações mais úteis

Evitar fazer atribuições globais:



Como fazer avaliações mais úteis

Evitar fazer atribuições globais:

- Considerar as diferentes causas possíveis de uma situação (ou seja, eu próprio, os outros, a situação). Com os acontecimentos negativos, começar pela situação, e nos acontecimentos positivos, começar por si próprio!



Como fazer avaliações mais úteis

Evitar fazer atribuições globais:

- Considerar as diferentes causas possíveis de uma situação (ou seja, eu próprio, os outros, a situação). Com os acontecimentos negativos, começar pela situação, e nos acontecimentos positivos, começar por si próprio!
- Tente adotar outra perspetiva (o que pensaria se outra pessoa passasse por uma situação semelhante?)



Como fazer avaliações mais úteis

Evitar fazer atribuições globais:

- Considerar as diferentes causas possíveis de uma situação (ou seja, eu próprio, os outros, a situação). Com os acontecimentos negativos, começar pela situação, e nos acontecimentos positivos, começar por si próprio!
- Tente adotar outra perspetiva (o que pensaria se outra pessoa passasse por uma situação semelhante?)
- Pense na forma como o seu estilo de atribuição de depressão influencia o seu comportamento e quais são as possíveis consequências a longo prazo.



Como fazer avaliações mais úteis

Devemos tentar ser realistas na dia-a-dia



Como fazer avaliações mais úteis

Devemos tentar ser realistas na dia-a-dia

Os fracassos nem sempre são da nossa responsabilidade. Da mesma forma, os outros não são exclusivamente culpados se algo não corre bem!



Um amigo não lhe desejou os parabéns

Porque razão o seu amigo não lhe deu os parabéns?

A que é que atribui isto?

Situação ou coincidência?

Outra pessoa ou outras pessoas?

O próprio?





Um amigo ofereceu-lhe um presente

O que levou o seu amigo a oferecer-lhe um presente? A que é que atribui esse facto?

Situação ou coincidência?

Outra pessoa ou outras pessoas?

O próprio?





Um amigo pede-lhe conselhos

Porque é que ela está a pedir o seu conselho? A que é que atribui isto?



Situação ou coincidência?

Outra pessoa ou outras pessoas?

O próprio?

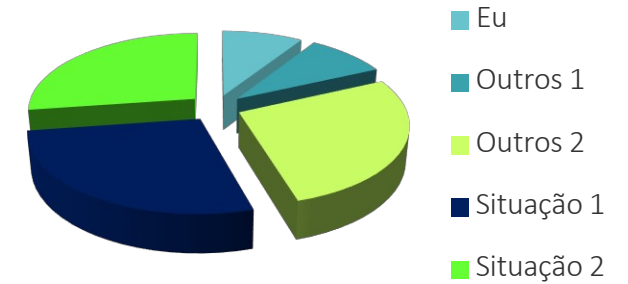


Pontos de aprendizagem



Pontos de aprendizagem

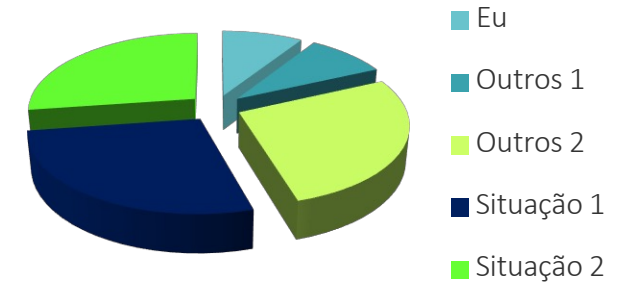
- Preste atenção à maximização dos seus erros e à minimização dos seus pontos fortes e sucessos.





Pontos de aprendizagem

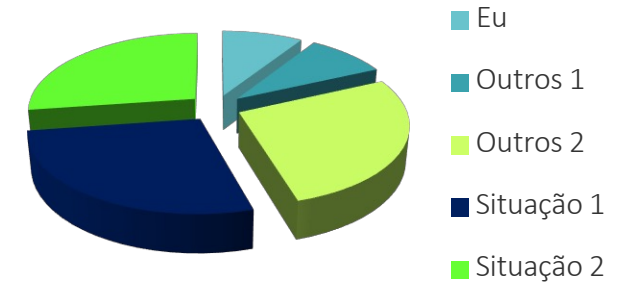
- Preste atenção à maximização dos seus erros e à minimização dos seus pontos fortes e sucessos.
- Tente evitar avaliações unilaterais e generalizações excessivas na vida quotidiana.





Pontos de aprendizagem

- Preste atenção à maximização dos seus erros e à minimização dos seus pontos fortes e sucessos.
- Tente evitar avaliações unilaterais e generalizações excessivas na vida quotidiana.
- Tente avaliar as situações quotidianas de forma realista. Nem sempre a culpa é sua quando algo corre mal. Pense noutros factores que possam ter contribuído para um acontecimento.





Pontos de aprendizagem

- Pense no que diria a outra pessoa numa situação semelhante.



Pontos de aprendizagem

- Pense no que diria a outra pessoa numa situação semelhante.
- As avaliações unilaterais dos acontecimentos podem promover comportamentos inúteis e baixar a autoestima.



Pontos de aprendizagem

- Pense no que diria a outra pessoa numa situação semelhante.
- As avaliações unilaterais dos acontecimentos podem promover comportamentos inúteis e baixar a autoestima.
- Antes de tomar uma decisão, considere as consequências (no comportamento, humor, autoestima) das atribuições causais que faz.



Ronda final

- O que é que foi mais importante para si hoje?
- Que distorção do pensamento gostaria de fazer um exercício como trabalho de casa?



Para formadores:

Distribua as fichas de trabalho. Apresente a nossa aplicação COGITO (descarregar gratuitamente).



www.uke.de/mct_app





Obrigado!

