

Bienvenido a

**Entrenamiento Metacognitivo  
para la Depresión  
(D-MCT)**

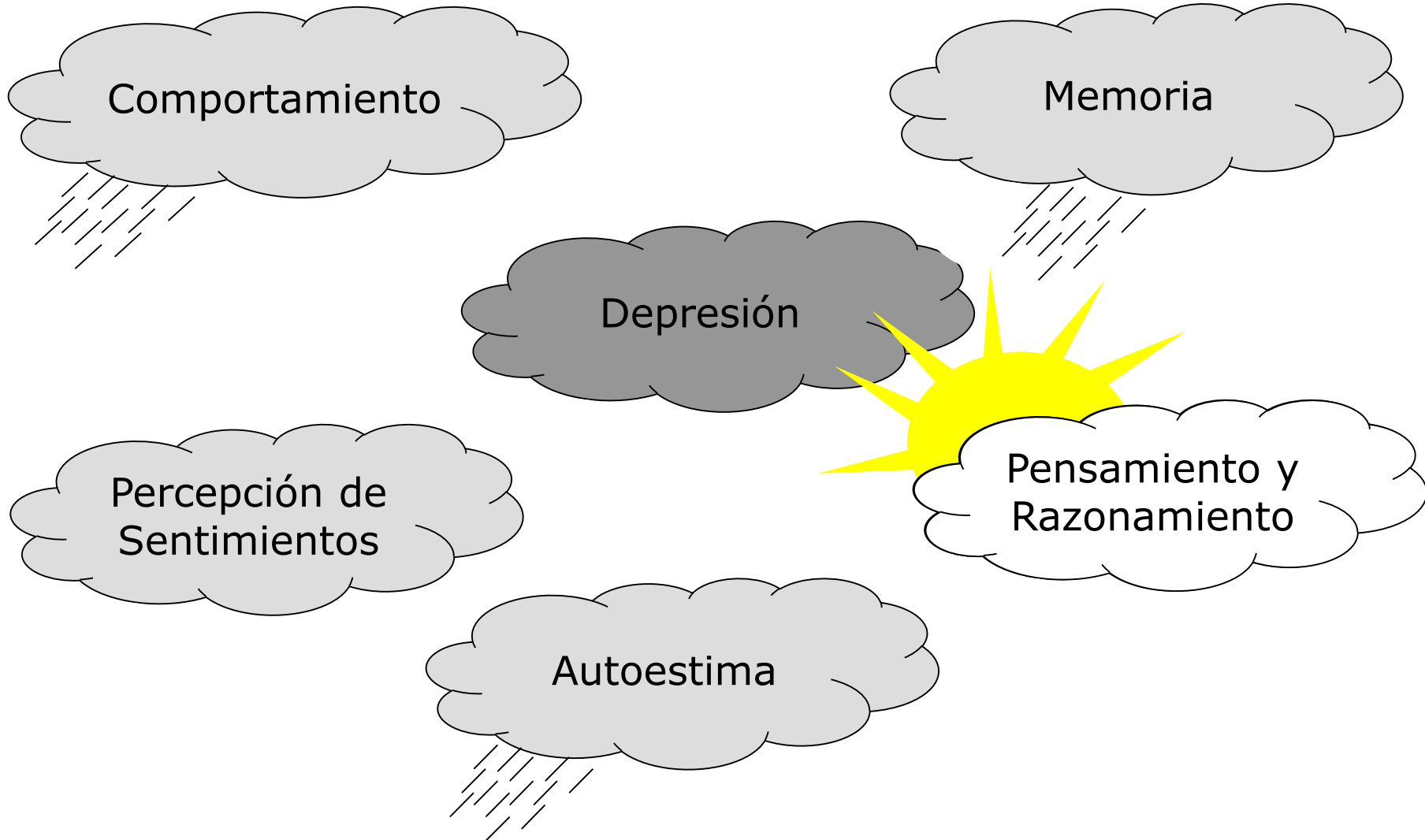
02/17

© Jelinek, Hauschildt &  
Moritz; Restrepo;  
ljelinek@uke.de

# D-MCT: Posición del Satélite



# Tema de Hoy



D-MCT Tema:



## **Pensamiento y Razonamiento 3**

# ¿Cómo está el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la Depresión?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.

# ¿Cómo está el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la Depresión?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.
- Los patrones de pensamiento depresivo a menudo no se basan en la realidad, tienden a ser arbitrarios (por ejemplo, nos hacen sentir fracasados cuando algo no es perfecto, etc.).

# ¿Cómo está el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la Depresión?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.
- Los patrones de pensamiento depresivo a menudo no se basan en la realidad, tienden a ser arbitrarios (por ejemplo, nos hacen sentir fracasados cuando algo no es perfecto, etc.).
- Nos referimos a este proceso como "Pensamiento Distorsionado", lo que puede contribuir al desarrollo y/o mantenimiento de la depresión.

# Distorsiones del Pensamiento en la Depresión

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

1. Maximización y Minimización
2. Estilo Atribucional







# Menciona Espontáneamente...

2 Cosas ...

- ... Que no salieron bien hoy
- ... Que salieron bien hoy



# Menciona Espontáneamente...

2 Cosas ...

- ... Que no salieron bien hoy
- ... Que salieron bien hoy

¿Cuál es más fácil de tratar para ti?



# Menciona Espontaneamente...

2 Cosas ...

- ... Que no salieron bien hoy
- ... Que salieron bien hoy

¿Cuál es más fácil de tratar para ti?

¿Cual te molesta mas?

# Maximización o minimización

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



# Maximización o minimización

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

- Maximización de la **extensión** y **severidad** de tus errores y problemas



# Maximización o minimización

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

- Maximización de la **extensión** y **severidad** de tus errores y problemas
- Minimización de tus propias habilidades o verlas como poco importantes



# Maximización o minimización

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

- Maximización de la **extensión** y **severidad** de tus errores y problemas
- Minimización de tus propias habilidades o verlas como poco importantes





¿Te ha pasado esto?



# Maximización o minimización

## Ejemplos



<b>Evento</b>	<b>Maximización o minimización</b> <b>Pensamiento más útil</b>
<p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Te pierdes mientras conduces en tus vacaciones. Tienes que detenerte y preguntar por direcciones.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>





# Maximización o minimización



## Ejemplos

<b>Evento</b>	<b>Maximización o minimización</b> <b>Pensamiento más útil</b>
<p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p> 	<p>"Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial."</p> <p>???</p>
<p>Te pierdes mientras conduces en tus vacaciones. Tienes que detenerte y preguntar por direcciones.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



# Maximización o minimización



## Ejemplos

<b>Evento</b>	<b>Maximización o minimización</b> <b>Pensamiento más útil</b>
<p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p> 	<p>"Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial."</p> <p>"Soy bueno reparando los neumáticos de bicicleta, ya que no necesito ayuda incluso puedo ayudar a otros."</p>
<p>Te pierdes mientras conduces en tus vacaciones. Tienes que detenerte y preguntar por direcciones.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



# Maximización o minimización



## Ejemplos

<b>Evento</b>	<b>Maximización o minimización</b> <b>Pensamiento más útil</b>
<p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p> 	<p>"Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial."</p> <p>"Soy bueno reparando los neumáticos de bicicleta, ya que no necesito ayuda incluso puedo ayudar a otros."</p>
<p>Te pierdes mientras conduces en tus vacaciones. Tienes que detenerte y preguntar por direcciones.</p> 	<p>"Soy incapaz de leer mapas y tengo un pésimo sentido de la orientación, sin ayuda estaría totalmente perdido, debo tener Alzheimer."</p> <p>???</p>



# Maximización o minimización



## Ejemplos

<b>Evento</b>	<b>Maximización o minimización</b> <b>Pensamiento más útil</b>
<p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p> 	<p>"Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial."</p> <p>"Soy bueno reparando los neumáticos de bicicleta, ya que no necesito ayuda incluso puedo ayudar a otros."</p>
<p>Te pierdes mientras conduces en tus vacaciones. Tienes que detenerte y preguntar por direcciones.</p> 	<p>"Soy incapaz de leer mapas y tengo un pésimo sentido de la orientación, sin ayuda estaría totalmente perdido, debo tener Alzheimer."</p> <p>"Parece que tomaba más tiempo porque tenía dificultades para leer el mapa, por fortuna le pedí ayuda a alguien que conoce el camino, hay una buena razón por la cual mucha gente usa un GPS."</p>



# Maximización o minimización

## Ejemplos

<b>Evento</b>	<b>Maximización o minimización</b> <b>Pensamiento más útil</b>
<p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Te pierdes mientras conduces en tus vacaciones. Tienes que detenerte y preguntar por direcciones.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>

# Estilo Atribucional

Atribuciones =

Tu propia explicación para lo que ocurre en una situación (i.e., culpar)

# Estilo Atribucional

Atribuciones =

Tu propia explicación para lo que ocurre en una situación (i.e., culpar)

A menudo pasamos por alto que situaciones similares pueden tener causas completamente diferentes.

# Estilo Atribucional

Atribuciones =

Tu propia explicación para lo que ocurre en una situación (i.e., culpar)

A menudo pasamos por alto que situaciones similares pueden tener causas completamente diferentes.

¿Que podría pasar en la siguiente situación?



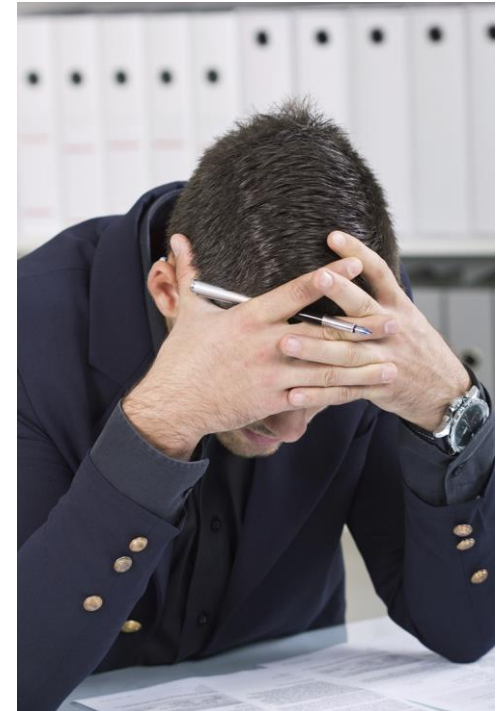
# "Pierdes un examen."

## Razones ...

... ¿Yo mismo?

... ¿Los otros?

... ¿La situación o coincidencia?





# "Pierdes un examen."

## Razones ...

### ... Yo mismo:

- No aprendí lo suficiente.
- No creí que pudiera pasar.
- Soy "estúpido".

### ... Los otros:

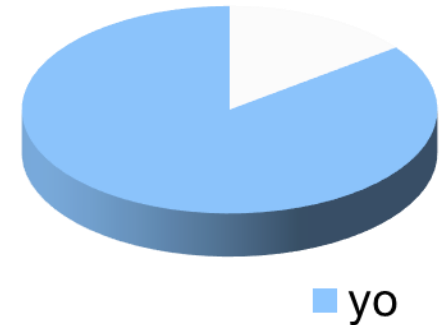
- El examinador estaba hablando y murmurando.
- Si hubiera tenido un mejor profesor, habría estado mejor preparado.

### ... La situación o coincidencia:

- Podría haber pasado si hubieran evaluado otros temas.
- Si el aire acondicionado no hiciera tanto ruido, me podría haber concentrado mejor.

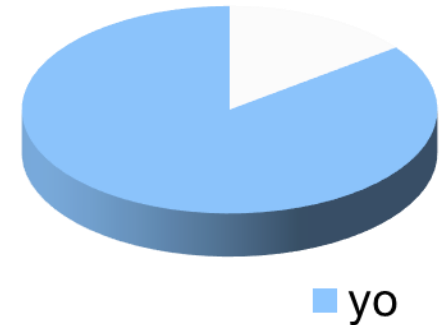
# ¿Como se relaciona esto con la depresión?

- ¡Estudios muestran que las personas con depresión tienden a culparse a **sí mismos** por los eventos negativos!



# ¿Como se relaciona esto con la depresión?

- ¡Estudios muestran que las personas con depresión tienden a culparse a **sí mismos** por los eventos negativos!



¿Que consecuencias puede tener este estilo atribucional?

# ¿Que consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de la autoestima  
(Ej: "Soy un perdedor.")
- Tristeza, desaliento
- retraimiento, por miedo a cometer errores
- ...

# ¿Que consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de la autoestima (Ej: "Soy un perdedor.")
- Tristeza, desaliento
- retraimiento, por miedo a cometer errores
- ...



¡Cuidado con las explicaciones unilaterales!

# "Pierdes un examen."

Considera una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (Combina: otros, la situación y a ti mismo).

# "Pierdes un examen."

Considera una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (Combina: otros, la situación y a ti mismo).

- "Las preguntas sobre el examen fueron más difíciles que los ejercicios para practicar y no tuve mucho tiempo para preparar el examen Además, el aire acondicionado hizo más difícil el concentrarme y fue difícil entender al profesor."



# "Pierdes un examen."

Considera una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (Combina: otros, la situación y a ti mismo).

- "Las preguntas sobre el examen fueron más difíciles que los ejercicios para practicar y no tuve mucho tiempo para preparar el examen Además, el aire acondicionado hizo más difícil el concentrarme y fue difícil entender al profesor."
- "Tal vez la próxima vez debo tomarme más tiempo para preparar el examen y pedirle al profesor que hable con más claridad para que pueda entender las preguntas. Apuesto que así el examen saldrá mejor."



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ej: "¡Eso fue error mío! ¡Tengo que disculparme con los fans!")</p>	<p><b>Desventaja: ???</b></p> <p><b>Ventaja: ???</b></p>
<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ej: "¡Fue culpa del portero!"; "Cada juego tiene su propia dinámica")</p>	<p><b>Desventaja: ???</b></p> <p><b>Ventaja: ???</b></p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ej: "¡Eso fue error mío! ¡Tengo que disculparme con los fans!")</p>	<p><b>Desventaja:</b> reduce la autoconfianza, aumenta la depresión <b>Ventaja:</b> ???</p>
<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ej: "¡Fue culpa del portero!"; "Cada juego tiene su propia dinámica")</p>	<p><b>Desventaja:</b> ??? <b>Ventaja:</b> ???</p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ej: "¡Eso fue error mío! ¡Tengo que disculparme con los fans!")</p>	<p><b>Desventaja:</b> reduce la autoconfianza, aumenta la depresión <b>Ventaja:</b> Es noble asumir la responsabilidad</p>
<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ej: "¡Fue culpa del portero!"; "Cada juego tiene su propia dinámica")</p>	<p><b>Desventaja:</b> ??? <b>Ventaja:</b> ???</p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ej: "¡Eso fue error mío! ¡Tengo que disculparme con los fans!")</p>	<p><b>Desventaja:</b> reduce la autoconfianza, aumenta la depresión <b>Ventaja:</b> Es noble asumir la responsabilidad</p>
<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ej: "¡Fue culpa del portero!"; "Cada juego tiene su propia dinámica")</p>	<p><b>Desventaja:</b> los otros podrían percibir que estoy evitando la responsabilidad (como si no me tomara en serio), problemas con el equipo <b>Ventaja:</b> ???</p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



## **Atribución: sí-mismo**

(Ej: "¡Eso fue error mío! ¡Tengo que disculparme con los fans!")

**Desventaja:** reduce la autoconfianza, aumenta la depresión

**Ventaja:** Es noble asumir la responsabilidad

## **Atribución: otros/circunstancia**

(Ej: "¡Fue culpa del portero!"; "Cada juego tiene su propia dinámica")

**Desventaja:** los otros podrían percibir que estoy evitando la responsabilidad (como si no me tomara en serio), problemas con el equipo

**Ventaja:** no es malo cuidar la autoestima, mejor animo



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



Respuesta balanceada (es decir, una combinación de la situación, otros y ti-mismo, ofrece varias explicaciones):

???

???



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



Respuesta balanceada (es decir, una combinación de la situación, otros y ti-mismo, ofrece varias explicaciones):

"¡Podría haber estado en mejor forma, pero ese tiro fue tan bueno que no pude haber hecho más!"

"¡Claro que es frustrante, pero al menos les impedí anotar más goles!"





# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ex: "Los ingredientes eran caros.", "Eso depende del libro de cocina.", "X me ayudó.")</p>	<p><b>Desventaja: ???</b></p> <p><b>Ventaja: ???</b></p>
<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ex: "Soy un buen cocinero." "Realmente me esforcé.")</p>	<p><b>Desventaja: ???</b></p> <p><b>Ventaja: ???</b></p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ex: "Los ingredientes eran caros.", "Eso depende del libro de cocina.", "X me ayudó.")</p>	<p><b>Desventaja:</b> la autovalia y el animo no se fortalecen <b>Ventaja:</b> ???</p>
<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ex: "Soy un buen cocinero."; "Realmente me esforcé.")</p>	<p><b>Desventaja:</b> ??? <b>Ventaja:</b> ???</p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ex: "Los ingredientes eran caros.", "Eso depende del libro de cocina.", "X me ayudó.")</p>	<p><b>Desventaja:</b> la autovalia y el animo no se fortalecen <b>Ventaja:</b> podrías ser visto como sociablñe y modesto</p>
<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ex: "Soy un buen cocinero."; "Realmente me esforcé.")</p>	<p><b>Desventaja:</b> ??? <b>Ventaja:</b> ???</p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

<p><b>Atribución: otros/circunstancia</b> (Ex: "Los ingredientes eran caros.", "Eso depende del libro de cocina.", "X me ayudó.")</p>	<p><b>Desventaja:</b> la autovalia y el animo no se fortalecen <b>Ventaja:</b> podrías ser visto como sociablñe y modesto</p>
<p><b>Atribución: sí-mismo</b> (Ex: "Soy un buen cocinero."; "Realmente me esforcé.")</p>	<p><b>Desventaja:</b> podrías parecer arroganteou ("No alardees.") <b>Ventaja:</b> ???</p>



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

**Atribución: otros/circunstancia**

(Ex: "Los ingredientes eran caros.", "Eso depende del libro de cocina.", "X me ayudó.")

**Desventaja:** la autovalia y el animo no se fortalecen

**Ventaja:** podrías ser visto como sociablñe y modesto

**Atribución: sí-mismo**

(Ex: "Soy un buen cocinero."; "Realmente me esforcé.")

**Desventaja:** podrías parecer arroganteou ("No alardees.")

**Ventaja:** la autovalia y el animo mejoran



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

Respuesta balanceada (es decir, una combinación de la situación, otros y ti-mismo, ofrece varias explicaciones):

???

???



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida sabe muy bien! ¿Como lo hiciste?

Respuesta balanceada (es decir, una combinación de la situación, otros y ti-mismo, ofrece varias explicaciones):

"Estoy muy orgulloso de que resultara tan bien, pero también debo agradecerle a XX por ayudarme a preparar la comida". "Estoy muy contento de que te guste. Ya había probado la receta antes para asegurarme de que fuera un éxito. Tomé la receta original de Emeril Lagasse."

# ¿Como se relaciona esto con la depresión?

Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos complejos y atribuirlos a causas generales.

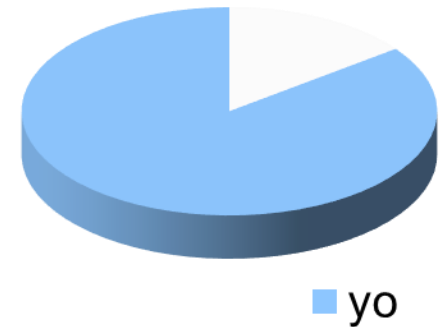


# ¿Como se relaciona esto con la depresión?

Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos complejos y atribuirlos a causas generales.



Las fallas usualmente son atribuidas a **sí-mismo**.

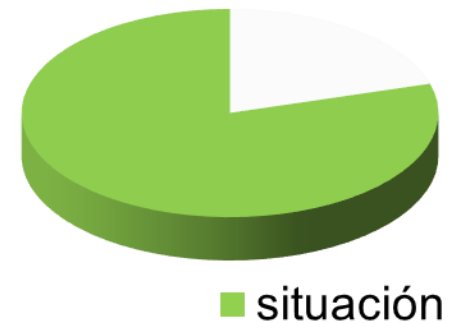


# ¿Como se relaciona esto con la depresión?

Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos complejos y atribuirlos a causas generales.



El éxito se atribuye a la **situación/suerte (los otros)** o se considera poca cosa ("nada especial").

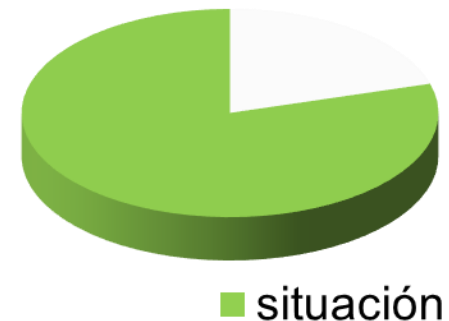


# ¿Como se relaciona esto con la depresión?

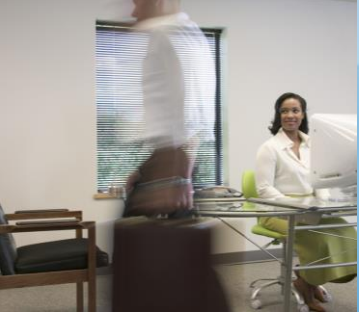
Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos complejos y atribuirlos a causas generales.



El éxito se atribuye a la **situación/suerte (los otros)** o se considera poca cosa ("nada especial").

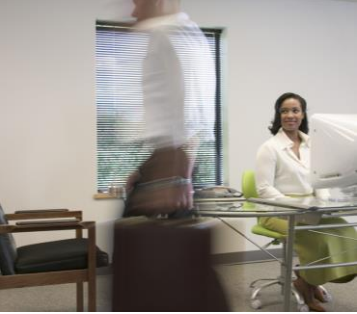


¡Estos estilos atribucionales no reflejan la realidad, y pueden promover comportamientos inútiles y reducir la autoestima!



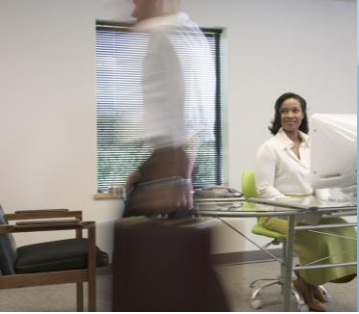
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
???	???	???	???



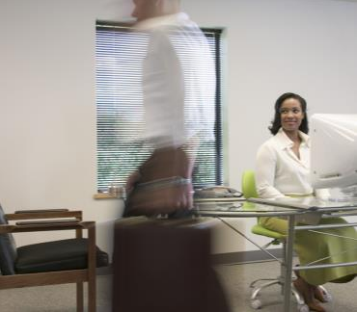
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	???	???	???



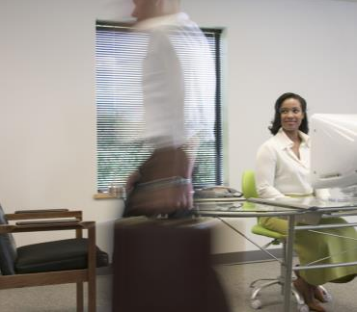
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	???	???



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	???



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros; Negarse a sí mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado





# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros; Negarse a sí mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado

<b>Evento</b>	<b>Atribución alternativa (causa: combinación)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
???	???	???	???



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros; Negarse a sí mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado

<b>Evento</b>	<b>Atribución alternativa (causa: combinación)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	???	???	???



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros; Negarse a sí mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado

<b>Evento</b>	<b>Atribución alternativa (causa: combinación)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Tal vez no me vio o no me reconoció"	???	???



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros; Negarse a sí mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado

<b>Evento</b>	<b>Atribución alternativa (causa: combinación)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Tal vez no me vio o no me reconoció"	Saludar al colega/vecino	???



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

<b>Evento</b>	<b>Atribución depresiva unilateral (causa: yo)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?"	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros; Negarse a sí mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado

<b>Evento</b>	<b>Atribución alternativa (causa: combinación)</b>	<b>Comportamiento</b>	<b>Consecuencia a largo plazo</b>
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	"Tal vez no me vio o no me reconoció"	Saludar al colega/vecino	Buscar activamente contacto con los demás, examinar posibles suposiciones durante la conversación.



# ¿Como hacer apreciaciones mas útiles?

Evita hacer atribuciones globales:



# ¿Como hacer apreciaciones mas útiles?

Evita hacer atribuciones globales:

- Considera las diferentes causas posibles para una situación (es decir, yo, los otros, la situación) ¡Con los acontecimientos negativos, comienza con la situación, y con los acontecimientos positivos comienza con ti mismo!



# ¿Como hacer apreciaciones mas útiles?

Evita hacer atribuciones globales:

- Considera las diferentes causas posibles para una situación (es decir, yo, los otros, la situación) ¡Con los acontecimientos negativos, comienza con la situación, y con los acontecimientos positivos comienza con ti mismo!
- Trata de tomar otras perspectivas (¿Qué pensarías si alguien experimenta una situación similar?).





# ¿Como hacer apreciaciones mas útiles?

Evita hacer atribuciones globales:

- Considera las diferentes causas posibles para una situación (es decir, yo, los otros, la situación) ¡Con los acontecimientos negativos, comienza con la situación, y con los acontecimientos positivos comienza con ti mismo!
- Trata de tomar otras perspectivas (¿Qué pensarías si alguien experimenta una situación similar?).
- Considera cómo tu estilo atribucional influye en tu comportamiento y cuáles son las posibles consecuencias a largo plazo.



# ¿Como hacer apreciaciones mas útiles?

Debemos tratar de ser realistas todos los días:



# ¿Como hacer apreciaciones mas útiles?

Debemos tratar de ser realistas todos los días:

No siempre tenemos la culpa de los fracasos - de manera similar, los otros no son totalmente culpables si algo no va bien!

# Un amigo no te desea feliz cumpleaños

¿Por que podría el amigo no desearte feliz cumpleaños?

¿A que se lo atribuyes?



¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?

# Un amigo te da un regalo.

¿Qué motivó a tu amigo a darte un regalo?

¿A que se lo atribuyes?

¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?



# Te llaman a una entrevista de trabajo.

¿Por que te llamaron?

¿A que se lo atribuyes?

¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?





# Pensamiento y Razonamiento 3

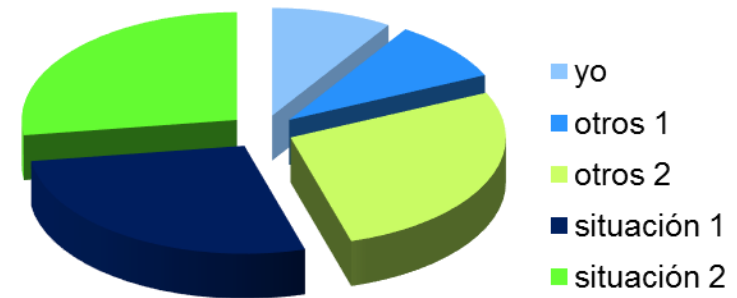
## Puntos de Aprendizaje



# Pensamiento y Razonamiento 3

## Puntos de Aprendizaje

- ¡Presta atención a la maximización de sus errores y a la minimización de sus fortalezas y éxitos!





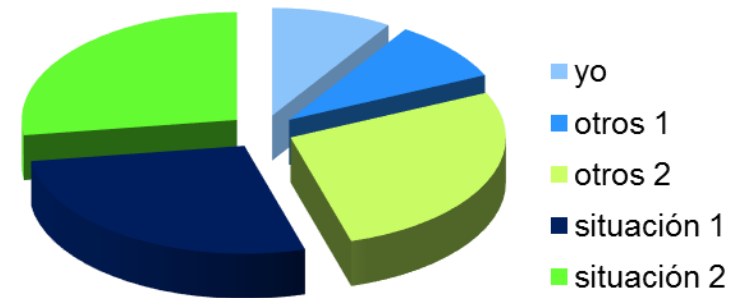


# Pensamiento y Razonamiento 3

## Puntos de Aprendizaje

➤ ¡Presta atención a la maximización de sus errores y a la minimización de sus fortalezas y éxitos!

➤ ¡Trata de evitar hacer valoraciones unilaterales o generalizaciones en el día a día!





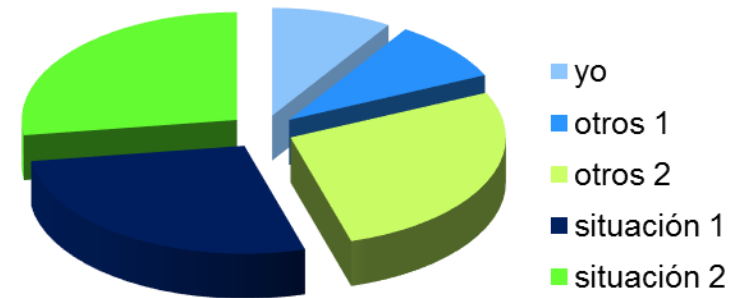
# Pensamiento y Razonamiento 3

## Puntos de Aprendizaje

➤ ¡Presta atención a la maximización de sus errores y a la minimización de sus fortalezas y éxitos!

➤ ¡Trata de evitar hacer valoraciones unilaterales o generalizaciones en el día a día!

➤ Debemos tratar de evaluar las situaciones cotidianas de manera realista: ¡No siempre debes culparte cuando algo sale mal! Piensa en otros factores que pueden haber contribuido a un evento.





# Pensamiento y Razonamiento 3

## Puntos de Aprendizaje

- Piensa en lo que le dirías a otra persona en una situación similar.



# Pensamiento y Razonamiento 3

## Puntos de Aprendizaje

- Piensa en lo que le dirías a otra persona en una situación similar.
- Las evaluaciones unilaterales pueden promover comportamientos inútiles y reducir la autoestima.



# Pensamiento y Razonamiento 3

## Puntos de Aprendizaje

- Piensa en lo que le dirías a otra persona en una situación similar.
- Las evaluaciones unilaterales pueden promover comportamientos inútiles y reducir la autoestima.
- Antes de tomar una decisión, considera las consecuencias (en el comportamiento, el estado de ánimo y la autoestima) de las atribuciones causales que haces.

**¡Gracias!**

