

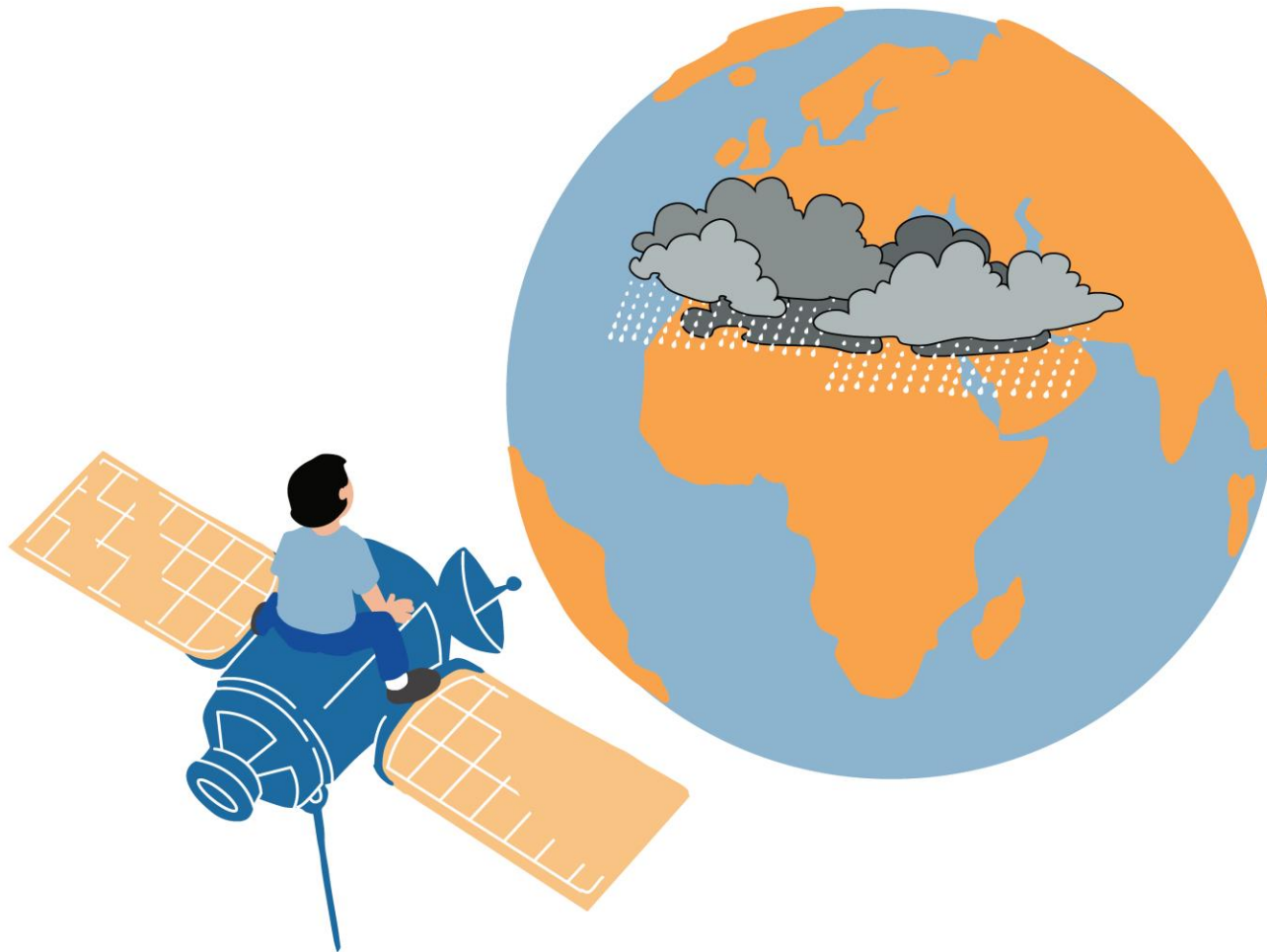


Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

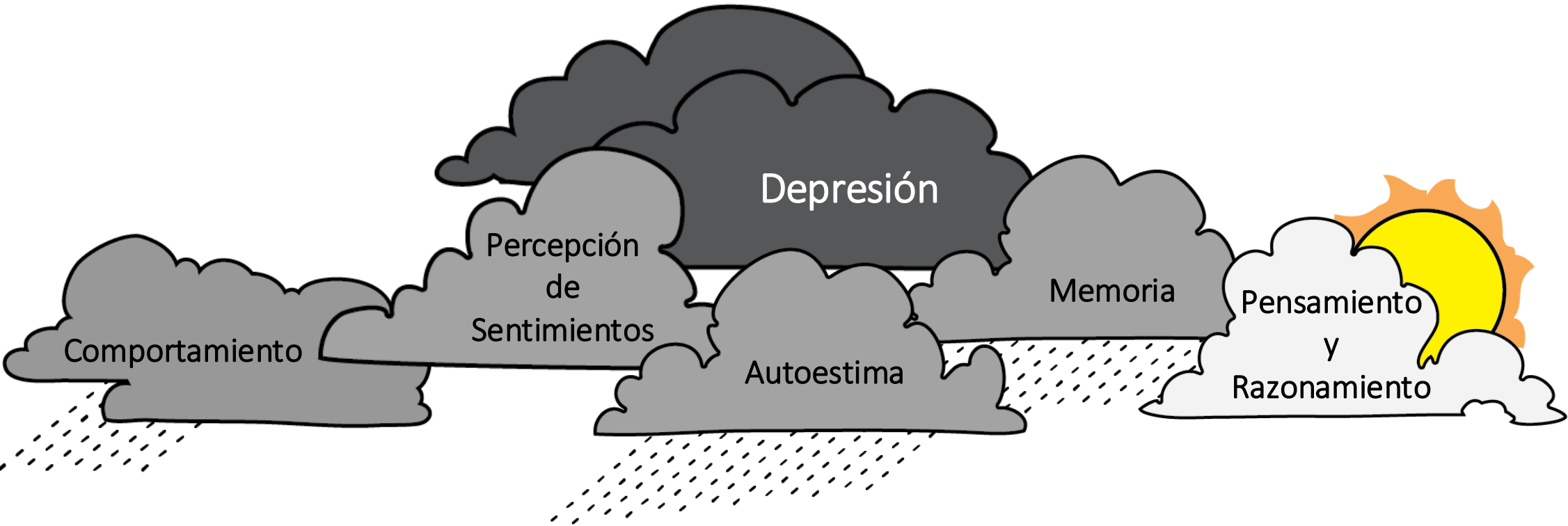


D-MCT: Posición del Satélite





Tema de hoy





Sesión anterior

- ¿Qué hiciste a modo de seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o anécdota personal?



Tema de formación

D-MCT 5 – Pensamiento y Razonamiento 3



¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y Razonamiento” con la Depresión?

- En América Latina, al menos una de cada diez personas sufre de depresión en algún momento del año.



¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y Razonamiento” con la Depresión?

- En América Latina, al menos una de cada diez personas sufre de depresión en algún momento del año.
- Muchas de ellas procesan la información de manera diferente que las personas sin depresión.



¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y Razonamiento” con la Depresión?

- En América Latina, al menos una de cada diez personas sufre de depresión en algún momento del año.
- Muchas de ellas procesan la información de manera diferente que las personas sin depresión.
- Estos patrones de pensamiento depresivo frecuentemente son muy arbitrarios y los denominamos distorsiones del pensamiento. Las mismas pueden 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 Espontáneamente...

2 Cosas ...

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

¿Cuál es más fácil de tratar para ti?

¿Cuál te molesta más?





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

¿Has experimentado alguna de estas?







Maximización o minimización

Ejemplos





Evento	<i>Maximización o minimización</i> Pensamiento más útil
 <p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p>	<p>???</p> <p>???</p>
 <p>No recuerdas el nombre de la persona que estás a punto de presentar al grupo.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Maximización o minimización

Ejemplos





Evento	<i>Maximización o minimización</i> Pensamiento más útil
 <p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p>	<p><i>“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial.”</i></p> <p>???</p>
 <p>No recuerdas el nombre de la persona que estás a punto de presentar al grupo.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Maximización o minimización

Ejemplos





Evento	<i>Maximización o minimización</i> Pensamiento más útil
 <p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p>	<p><i>“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial.”</i></p> <p>“Soy bueno reparando los neumáticos de bicicleta, ya que no necesito ayuda; incluso puedo ayudar a otros.”</p>
 <p>No recuerdas el nombre de la persona que estás a punto de presentar al grupo.</p>	<p>???</p> <p>???</p>



Maximización o minimización

Ejemplos





Evento	<i>Maximización o minimización</i> Pensamiento más útil
 <p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p>	<p><i>“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial.”</i></p> <p>“Soy bueno reparando los neumáticos de bicicleta, ya que no necesito ayuda; incluso puedo ayudar a otros.”</p>
 <p>No recuerdas el nombre de la persona que estás a punto de presentar al grupo.</p>	<p><i>“Oh no, eso es totalmente vergonzoso. Debe pensar que no me agrada y que no la quiero allí. Qué insensible de mi parte”.</i></p> <p>???</p>



Maximización o minimización

Ejemplos





Evento	<i>Maximización o minimización</i> Pensamiento más útil
 <p>Reparas el neumático desinflado de tu bicicleta.</p>	<p><i>“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial.”</i></p> <p>“Soy bueno reparando los neumáticos de bicicleta, ya que no necesito ayuda; incluso puedo ayudar a otros.”</p>
 <p>No recuerdas el nombre de la persona que estás a punto de presentar al grupo.</p>	<p><i>“Oh no, eso es totalmente vergonzoso. Debe pensar que no me agrada y que no la quiero allí. Qué insensible de mi parte”.</i></p> <p>“Todo el mundo olvida de vez en cuando el nombre de una persona. No es gran cosa. Por eso a menudo hay etiquetas con los nombres”.</p>



Maximización o minimización

Ejemplos



Evento	<i>Maximización o minimización</i> Pensamiento más útil
 <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 = Tú propia explicación para lo que ocurre en una situación (Ej. culparte a ti mismo o a los demás)



Estilo Atribucional

Atribuciones = Tú propia explicación para lo que ocurre en una situación (Ej. culparte a ti mismo o a los demás)

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



Estilo Atribucional

Atribuciones = Tú propia explicación para lo que ocurre en una situación (Ej. culparte a ti mismo o a los demás)

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

¿Qué podría pasar en la siguiente situación?



“La gente empieza a reír mientras hablas.”

Razones ...

... ¿Yo mismo?

... ¿Los otros?

... ¿La situación o coincidencia?





“La gente empieza a reír mientras hablas.”

Razones ...

... Yo:

- Dije algo gracioso
- No les agrado

... Los otros:

- Una de las otras personas acaba de hacer un buen chiste que no escuché.
- Esta gente siempre es muy tonta.

... La situación o coincidencia:

- Mientras hablaba, pasó algo gracioso que no me di cuenta.
- No me di cuenta, pero cometí un desliz gracioso.





¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

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



■ yo



¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

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

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?



■ yo



¿Qué 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!



¿Qué 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!



“La gente empieza a reír mientras hablas.”

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



“La gente empieza a reír mientras hablas.”

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

- “Estas personas suelen ser bastante bromistas. Además, es posible que no haya captado una situación divertida o un desliz, y esto me hizo sentir inseguro. Me pongo nervioso fácilmente”.



“La gente empieza a reír mientras hablas.”

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

- “Estas personas suelen ser bastante bromistas. Además, es posible que no haya captado una situación divertida o un desliz, y esto me hizo sentir inseguro. Me pongo nervioso fácilmente”.
- “Quizás la próxima vez no debería ser tan duro conmigo mismo y debería preguntar a los demás por qué se ríen antes de culparme a mí mismo”.



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



<p>Atribución: sí-mismo (Ej: “¡Eso fue error mío! ¡Tengo que disculparme con los fans!”)</p>	<p>Desventaja: ???</p> <p>Ventaja: ???</p>
<p>Atribución: otros/circunstancia (Ej: “¡Fue culpa del arquero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)</p>	<p>Desventaja: ???</p> <p>Ventaja: ???</p>



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



Atribución: sí-mismo

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

Desventaja: Reduce la autoconfianza, aumenta la depresión y sentimientos de culpa.

Ventaja: ???

Atribución: otros/circunstancia

(Ej: “¡Fue culpa del arquero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

Desventaja: ???

Ventaja: ???



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



Atribución: sí-mismo

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

Desventaja: Reduce la autoconfianza, aumenta la depresión y sentimientos de culpa.

Ventaja: Los miembros del equipo están agradecidos por los “chivos expiatorios” que asumen la culpa; elogios por comportarse caballerosamente.

Atribución: otros/circunstancia

(Ej: “¡Fue culpa del arquero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

Desventaja: ???

Ventaja: ???



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



Atribución: sí-mismo

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

Desventaja: Reduce la autoconfianza, aumenta la depresión y sentimientos de culpa.

Ventaja: Los miembros del equipo están agradecidos por los “chivos expiatorios” que asumen la culpa; elogios por comportarse caballerosamente.

Atribución: otros/circunstancia

(Ej: “¡Fue culpa del arquero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

Desventaja: La culpa puede generar conflictos dentro del equipo.

Ventaja: ???



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



Atribución: sí-mismo

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

Desventaja: Reduce la autoconfianza, aumenta la depresión y sentimientos de culpa.

Ventaja: Los miembros del equipo están agradecidos por los “chivos expiatorios” que asumen la culpa; elogios por comportarse caballerosamente.

Atribución: otros/circunstancia

(Ej: “¡Fue culpa del arquero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

Desventaja: La culpa puede generar conflictos dentro del equipo.

Ventaja: No es malo cuidar la autoestima, mejor ánimo



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



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



¡Si hubieras sido más cuidadoso, no habrían anotado!



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

“Podría haber estado en mejor forma, ¡pero fue un disparo realmente preciso!”

”¡Claro que es frustrante!, pero creo que he desarticulado muchas otras oportunidades de gol del rival“.



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida está deliciosa!
¿Cómo la hiciste?

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



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida está deliciosa!
¿Cómo la hiciste?

<p>Atribución: otros/circunstancia (Ex: “Los ingredientes eran caros.”, “Eso depende del libro de cocina.”, “X me ayudó.”)</p>	<p>Desventaja: La autovalía y el ánimo no se fortalecen. Ventaja: ???</p>
<p>Atribución: sí-mismo (Ex: “Soy un buen cocinero.”; “¡Disfruto cocinar!”; “Realmente me esforcé.”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida está deliciosa!
¿Cómo la hiciste?

Atribución: otros/circunstancia

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

Desventaja: La autovalía y el ánimo no se fortalecen.

Ventaja: Podrías ser visto como colaborativo y modesto.

Atribución: sí-mismo

(Ex: “Soy un buen cocinero.”; “¡Disfruto cocinar!”; “Realmente me esforcé.”)

Desventaja: ???

Ventaja: ???



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida está deliciosa!
¿Cómo la hiciste?

Atribución: otros/circunstancia

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

Desventaja: La autovalía y el ánimo no se fortalecen.

Ventaja: Podrías ser visto como colaborativo y modesto.

Atribución: sí-mismo

(Ex: “Soy un buen cocinero.”; “¡Disfruto cocinar!”; “Realmente me esforcé.”)

Desventaja: Podrías parecer arrogante (“No alardees.”).

Ventaja: ???



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida está deliciosa!
¿Cómo la hiciste?

Atribución: otros/circunstancia

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

Desventaja: La autovalía y el ánimo no se fortalecen.

Ventaja: Podrías ser visto como colaborativo y modesto.

Atribución: sí-mismo

(Ex: “Soy un buen cocinero.”; “¡Disfruto cocinar!”; “Realmente me esforcé.”)

Desventaja: Podrías parecer arrogante (“No alardees.”).

Ventaja: Ser consciente de tus propias fortalezas (mejor autoestima, buen humor).



Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



¡Esta comida está deliciosa!
¿Cómo la 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 está deliciosa!
¿Cómo la 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. Llevaba mucho tiempo buscando la receta y la probé una vez antes para asegurarme de que fuera un éxito.”



¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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

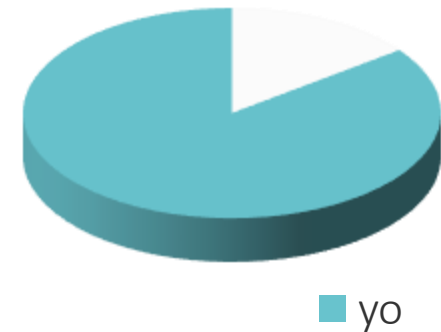


¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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.





¿Cómo 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 poco importante (“cualquiera puede hacerlo”).



■ situación



¿Cómo 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 poco importante (“cualquiera puede hacerlo”).

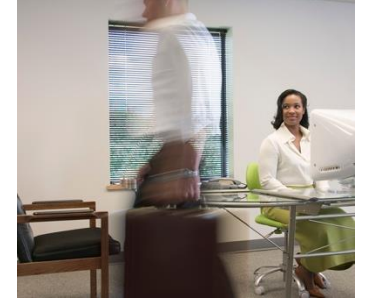
¡Estos estilos atribucionales no reflejan la realidad, y pueden promover comportamientos inútiles y reducir la autoestima!



■ situación



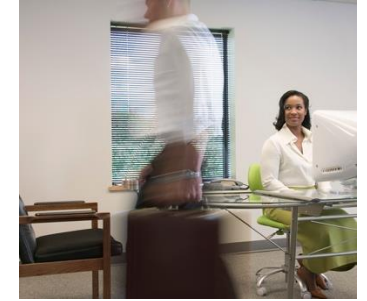
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
???	???	???	???



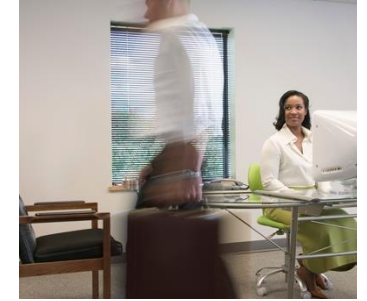
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	???	???	???



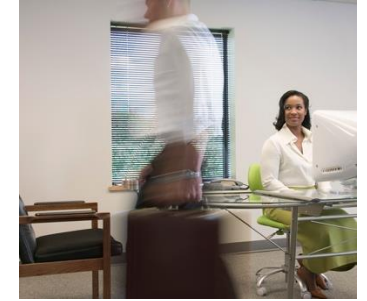
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	“Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?”	???	???



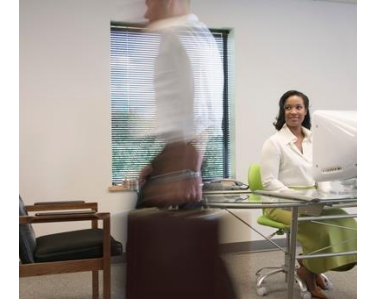
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una 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	???



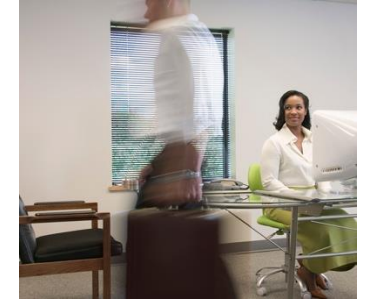
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una 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



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una 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

Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
???	???	???	???



Estilo atribucional y comportamientos inútiles

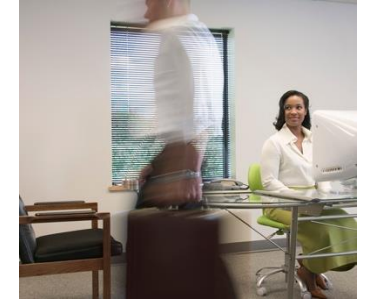


Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	“Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?”	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de otros.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

Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	???	???	???



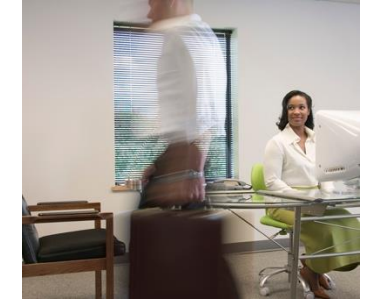
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una 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
Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	“Tal vez parecía que estaba muy ocupado y no quería molestarte. Tal vez no me vio o no me reconoció”	???	???



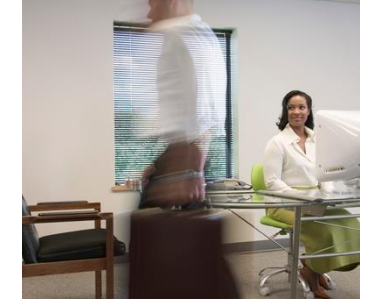
Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una 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
Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	“Tal vez parecía que estaba muy ocupado y no quería molestarme. Tal vez no me vio o no me reconoció”	Saludar a la vecina	???



Estilo atribucional y comportamientos inútiles



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una 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
Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Una vecina no te saluda al pasar.	“Tal vez parecía que estaba muy ocupado y no quería molestarme. Tal vez no me vio o no me reconoció.”	Saludar a la vecina	Mantén o busca activamente nuevos contactos con otros, crea experiencias positivas, examina posibles suposiciones durante la conversación.



¿Cómo hacer apreciaciones más útiles?

Evita hacer atribuciones globales:



¿Cómo hacer apreciaciones más 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!



¿Cómo hacer apreciaciones más 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?).



¿Cómo hacer apreciaciones más 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.



¿Cómo hacer apreciaciones más útiles?

Debemos tratar de ser realistas todos los días:



¿Cómo hacer apreciaciones más 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 qué podría tu amigo no desearte feliz cumpleaños?

¿A qué se lo atribuyes?

¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?





Una amiga te da un regalo.

¿Qué motivó a tu amiga a darte un regalo?

¿A qué se lo atribuyes?

¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?





Una amiga te pide un consejo

¿Por qué te está pidiendo un consejo?

¿A qué se lo atribuyes?

¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?





Puntos de Aprendizaje



Puntos de Aprendizaje

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





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!





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.





Puntos de Aprendizaje

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



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.



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.



Ronda final

- ¿Qué fue lo más importante para ti hoy?
- ¿Sobre qué distorsión del pensamiento te gustaría hacer un ejercicio de tarea?



Para los entrenadores

Por favor entrega las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



www.uke.de/mct_app





¡Gracias!

