

Bienvenido al

Entrenamiento Metacognitivo para Adultos Mayores

(MCT-Silver)

Entrenamiento Metacognitivo



Meta: derivado del griego, significa “más allá de”

Entrenamiento Metacognitivo



Meta: derivado del griego, significa “más allá de”

Cognición: derivado del latín, significa “pensamiento”



Entrenamiento Metacognitivo

Meta: derivado del griego, significa “más allá de”

Cognición: derivado del latín, significa “pensamiento”

Metacognición: “pensar sobre el pensamiento”

Entrenamiento Metacognitivo



Entrenamiento Metacognitivo



Vista panorámica

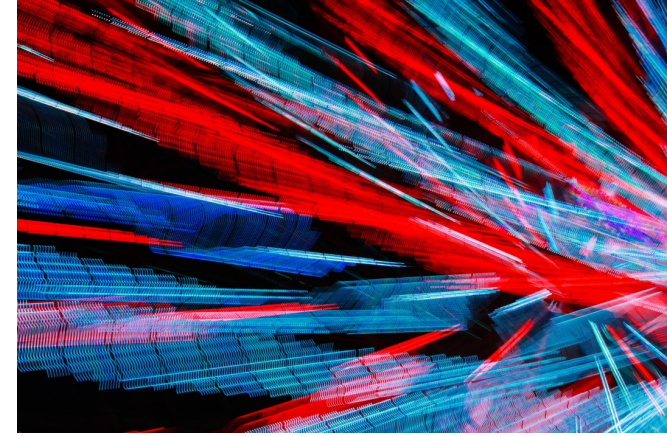


¿Por qué Entrenamiento Metacognitivo?

- Muchas personas con depresión han padecido sus síntomas durante mucho tiempo y ya han probado muchas cosas para sentirse mejor.
- A menudo, varios factores contribuyen al desarrollo de la depresión; algunos de estos factores son modificables y otros no.
- MCT-Plata brinda estrategias e información que pueden ayudarlo a reducir sus síntomas.

¿Por qué Entrenamiento Metacognitivo?

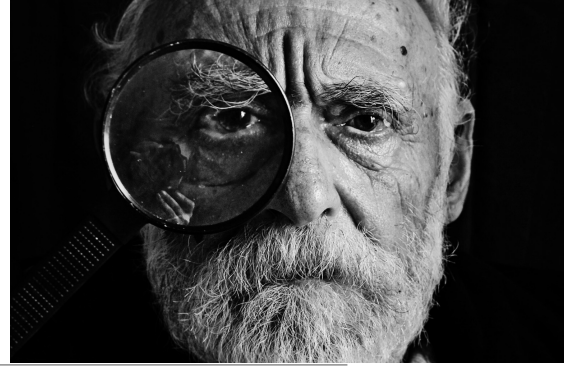
- Por supuesto, sus síntomas no desaparecerán en un instante por un único ejercicio o sesión, ¡se necesita tiempo y práctica!
- Además, en última instancia, usted es su propio especialista. Ya tiene experiencia con lo que le ayuda o no le ayuda.
- Le recomendamos que pruebe los ejercicios, incluso si al principio le parecen extraños o "demasiado simples".



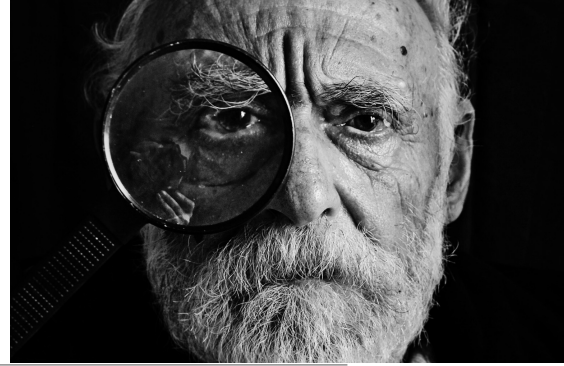
Pensamiento y Razonamiento 3

Mencione espontáneamente ...

Dos cosas...



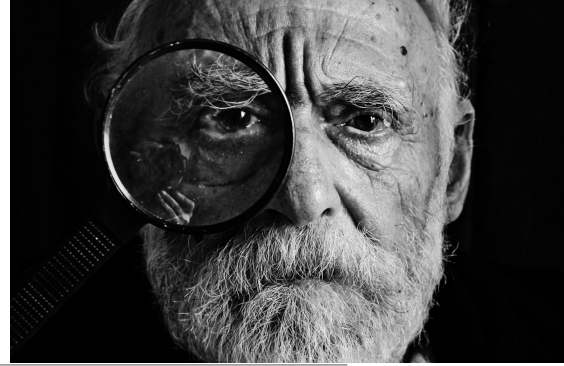
Mencione espontáneamente ...



Dos cosas...

➤ ... que no salieron bien hoy.

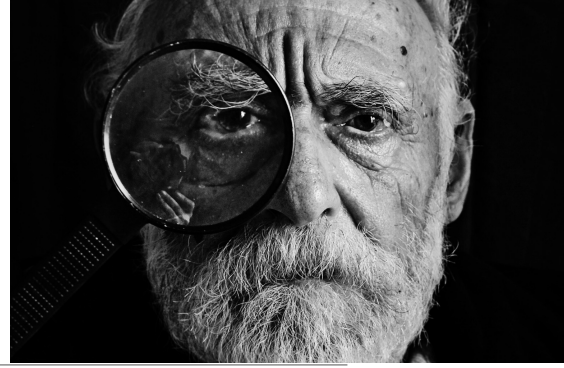
Mencione espontáneamente ...



Dos cosas...

- ... que no salieron bien hoy.
- ... que salieron bien hoy.

Mencione espontáneamente ...

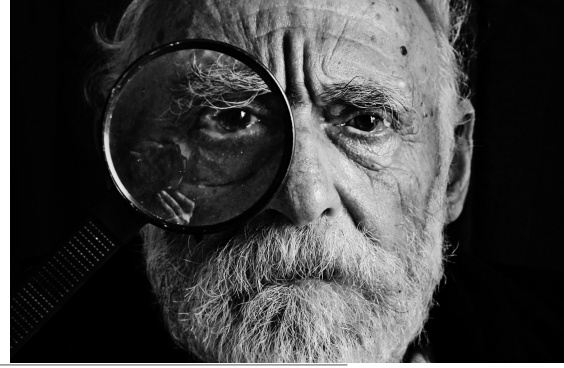


Dos cosas...

- ... que no salieron bien hoy.
- ... que salieron bien hoy.

¿Cuál le vino a la mente más rápido?

Mencione espontáneamente ...



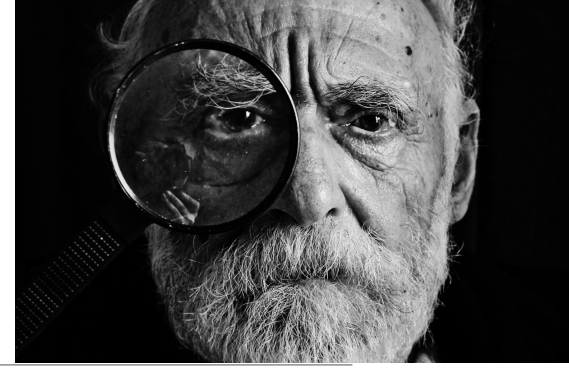
Dos cosas...

- ... que no salieron bien hoy.
- ... que salieron bien hoy.

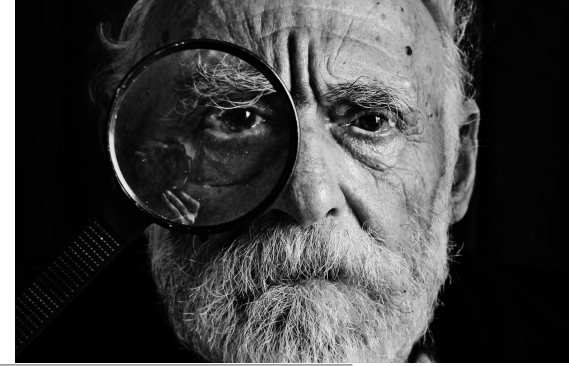
¿Cuál le vino a la mente más rápido?

¿Cuál le molesta más?

Maximización o minimización

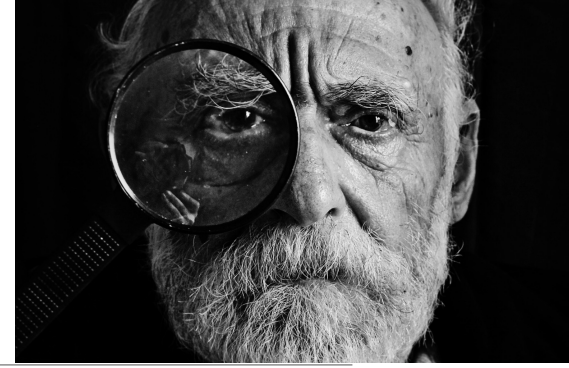


Maximización o minimización



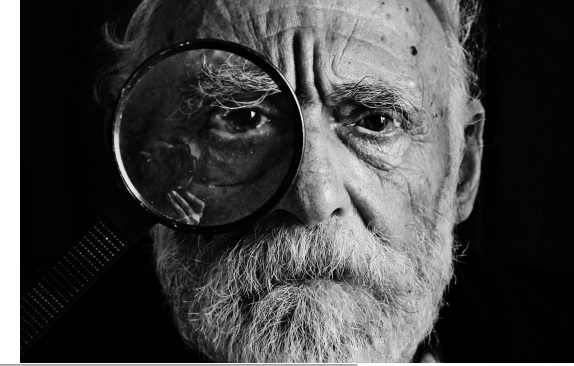
- Maximización de la **extensión** y **severidad** de sus errores y problemas.

Maximización o minimización



- Maximización de la **extensión** y **severidad** de sus errores y problemas.
- Minimización de sus propias habilidades o considerarlas como poco importantes.

Maximización o minimización

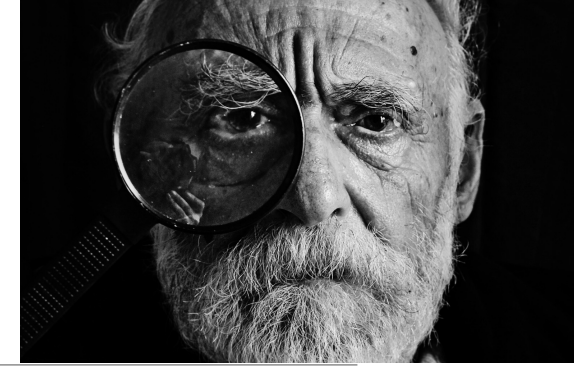


- Maximización de la **extensión** y **severidad** de sus errores y problemas.
- Minimización de sus propias habilidades o considerarlas como poco importantes.

¿Le ha pasado esto?

Maximización o minimización

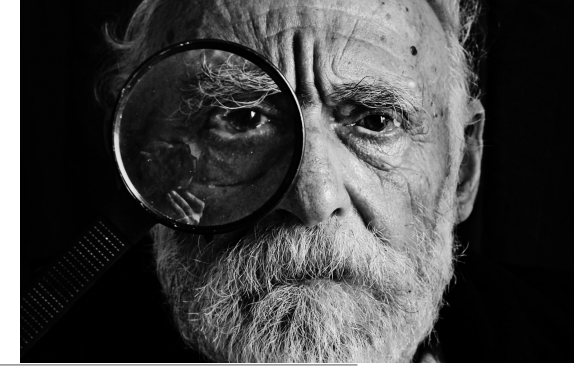
Ejemplos



Evento	Minimización Pensamiento más útil
Logra arreglar un cierre roto.	???

Maximización o minimización

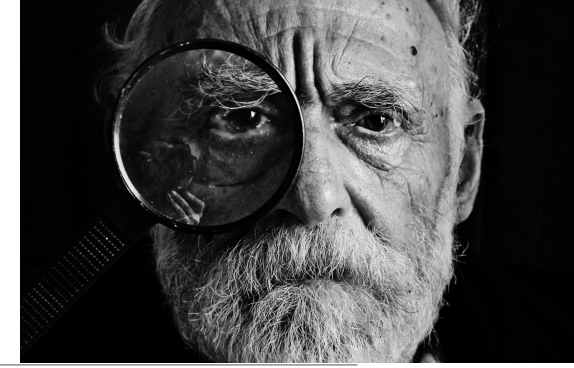
Ejemplos



Evento	Minimización Pensamiento más útil
Logra arreglar un cierre roto.	“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial”. ???

Maximización o minimización

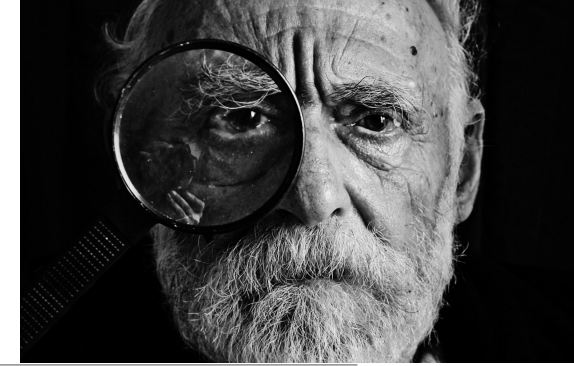
Ejemplos



Evento	Minimización Pensamiento más útil
Logra arreglar un cierre roto.	“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial”. “Los cierres son especialmente complicados. Soy bueno arreglando cierres. No necesito ayuda y, de hecho, puedo ofrecer mi ayuda a los demás”.

Maximización o minimización

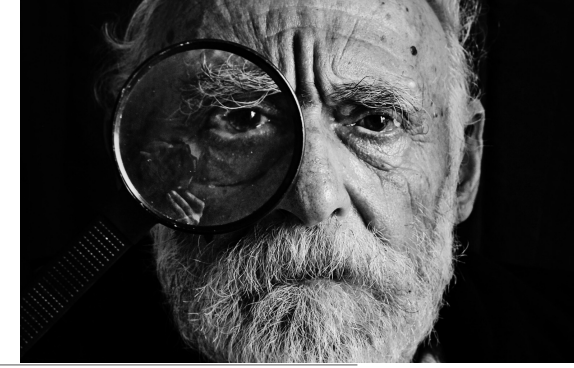
Ejemplos



Evento	Maximización Pensamiento más útil
Se pierde mientras maneja durante las vacaciones. Tiene que parar y pedir indicaciones.	???

Maximización o minimización

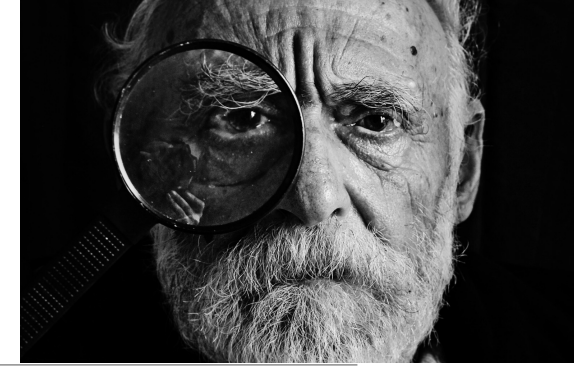
Ejemplos



Evento	Maximización Pensamiento más útil
Se pierde mientras maneja durante las vacaciones. Tiene que parar y pedir indicaciones.	“Soy incapaz de leer mapas y tengo un pésimo sentido de la orientación. Sin ayuda estaría totalmente perdido, debo tener Alzheimer.” ???

Maximización o minimización

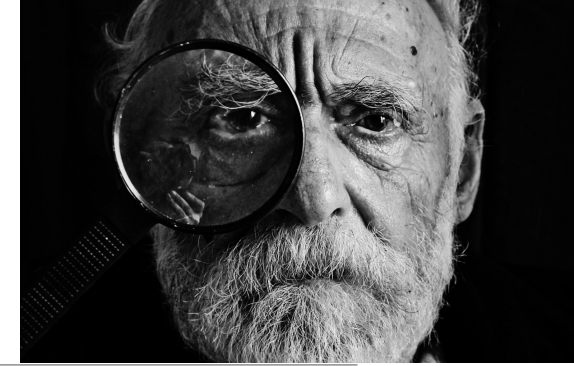
Ejemplos



Evento	Maximización Pensamiento más útil
Se pierde mientras maneja durante las vacaciones. Tiene que parar y pedir indicaciones.	“Soy incapaz de leer mapas y tengo un pésimo sentido de la orientación. Sin ayuda estaría totalmente perdido, debo tener Alzheimer.” “Parece que tomaba más tiempo porque tenía dificultades para entender el mapa. Lo bueno es que le pude pedir ayuda a alguien que conocía el camino. Hay una buena razón por la cual mucha gente usa un GPS.”

Maximización o minimización

Ejemplos



Evento	Maximización o minimización Pensamiento más útil
Evento positivo	???
Evento negativo	???

Estilo Atribucional

Atribuciones =
su propia explicación para las causas de una situación (ej.,
culpar).

Estilo Atribucional

Atribuciones =
su propia explicación para las causas de una situación (ej.,
culpar).

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

Estilo Atribucional

Atribuciones =
su propia explicación para las causas de una situación (ej.,
culpar).

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

¿Qué podría causar la siguiente situación?

Situación: Tenés un accidente de auto

Razones...

... ¿Yo mismo?

... ¿Los otros?

... ¿La situación o coincidencia?



Situación: Tenés un accidente de auto



...Yo mismo:

...Los otros:

...Situación o
coincidencia:

Situación: Tenés un accidente de auto



...Yo mismo:

- Conduje demasiado rápido.
- Soy un mal conductor.
- Estaba cansado.

...Los otros:

...Situación o
coincidencia:

Situación: Tenés un accidente de auto



...Yo mismo:

- Conduje demasiado rápido.
- Soy un mal conductor.
- Estaba cansado.

...Los otros:

- El otro conductor estaba distraído con su celular.
- El otro conductor no hizo señales.

...Situación o coincidencia:

Situación: Tenés un accidente de auto



...Yo mismo:

- Conduje demasiado rápido.
- Soy un mal conductor.
- Estaba cansado.

...Los otros:

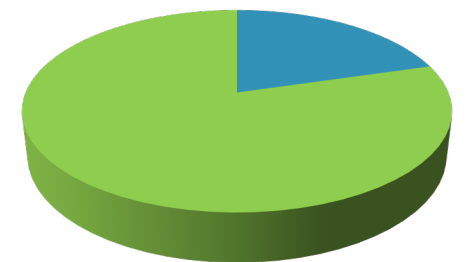
- El otro conductor estaba distraído con su celular.
- El otro conductor no hizo señales.

...Situación o coincidencia:

- Las calles estaban muy resbaladizas por la fuerte lluvia.
- El semáforo estaba parcialmente tapado por la rama de un árbol.

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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

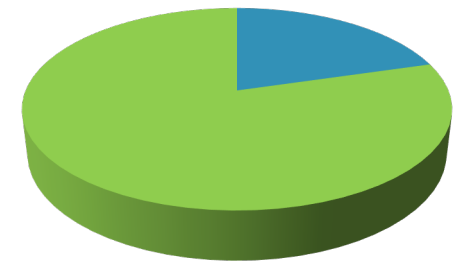


■ Factores situacionales
■ Yo

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?



■ Factores situacionales
■ Yo

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de autoestima (ej: “Soy un fracaso”).

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de autoestima (ej: “Soy un fracaso”).
- Tristeza, desaliento.

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de autoestima (ej: “Soy un fracaso”).
- Tristeza, desaliento.
- Abandono, por miedo a cometer un error.

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de autoestima (ej: “Soy un fracaso”).
- Tristeza, desaliento.
- Abandono, por miedo a cometer un error.
- Con respecto al ejemplo del accidente automovilístico, incluso podría haber consecuencias legales si afirma que el accidente fue completamente culpa suya.

¿Qué consecuencias puede tener este estilo atribucional?

- Disminución de autoestima (ej: “Soy un fracaso”).
- Tristeza, desaliento.
- Abandono, por miedo a cometer un error.
- Con respecto al ejemplo del accidente automovilístico, incluso podría haber consecuencias legales si afirma que el accidente fue completamente culpa suya.

¡Cuidado con las atribuciones unilaterales!

Situación: Tenés un accidente de auto



Considere una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (que combine: **la situación, a otros y a usted**).

...yo:

...otros:

...situación o coincidencia:

Situación: Tenés un accidente de auto



Considere una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (que combine: **la situación, a otros y a usted**).

...yo:

...otros:

...situación o coincidencia:

“Conduje un poco más rápido de lo habitual porque llegaba tarde a una cita”.

Situación: Tenés un accidente de auto



Considere una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (que combine: **la situación, a otros y a usted**).

...yo:

“Conduje un poco más rápido de lo habitual porque llegaba tarde a una cita”.

...otros:

“El otro conductor estaba distraído con su teléfono celular”.

...situación o coincidencia:

Situación: Tenés un accidente de auto



Considere una explicación equilibrada que incluya causas diferentes (que combine: **la situación, a otros y a usted**).

...yo:

“Conduje un poco más rápido de lo habitual porque llegaba tarde a una cita”.

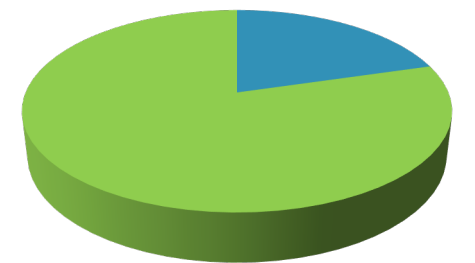
...otros:

“El otro conductor estaba distraído con su teléfono celular”.

...situación o coincidencia:

“Debido a la fuerte lluvia, no pude reaccionar lo suficientemente rápido como para evitar el accidente”.

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

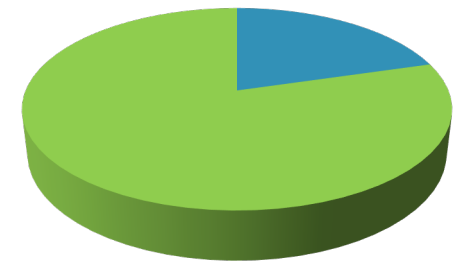


■ Factores situacionales

■ Yo

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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

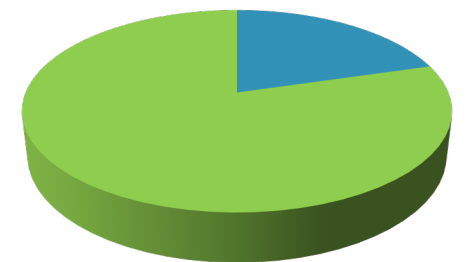


■ Factores situacionales

■ Yo

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

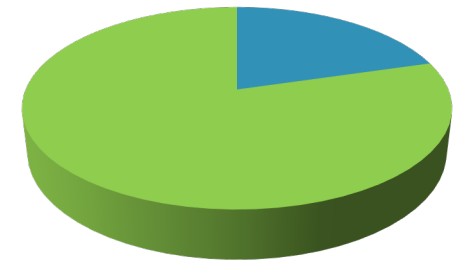
- Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos *complejos* y atribuirlos a causas generales.
- Las fallas son atribuidas generalmente a **uno mismo**.



■ Factores situacionales
■ Yo

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

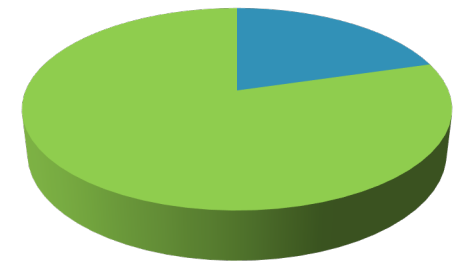
- Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos *complejos* y atribuirlos a causas generales.
- Las fallas son atribuídas generalmente a **uno mismo**.
- El éxito se atribuye a la **situación/suerte/otros**, o se considera poca cosa (“nada especial”).



■ Factores situacionales
■ Yo

¿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 son atribuídas generalmente a **uno mismo**.
- El éxito se atribuye a la **situación/suerte/otros**, o se considera poca cosa (“nada especial”).
- ¡Estos estilos atribucionales no reflejan la realidad, y pueden promover comportamientos inútiles y reducir la autoestima!



■ Factores situacionales
■ Yo

Ejemplo

Un ejemplo para ilustrar las consecuencias de las atribuciones unilaterales...



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado			

Ejemplo

Un ejemplo para ilustrar las consecuencias de las atribuciones unilaterales...



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado	“Obviamente ve que hay algo malo en mí. ¿Por qué le importaría lo que yo pienso? Mi andador me hace ver muy viejo.”		

Ejemplo

Un ejemplo para ilustrar las consecuencias de las atribuciones unilaterales...



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado	“Obviamente ve que hay algo malo en mí. ¿Por qué le importaría lo que yo pienso? Mi andador me hace ver muy viejo.”	Mantiene los ojos bajos, no saluda a los demás.	

Ejemplo

Un ejemplo para ilustrar las consecuencias de las atribuciones unilaterales...



Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado	“Obviamente ve que hay algo malo en mí. ¿Por qué le importaría lo que yo pienso? Mi andador me hace ver muy viejo.”	Mantiene los ojos bajos, no saluda a los demás.	Retraimiento social de otros; negarse a usted mismo las posibles oportunidades de ser socialmente aceptado o de averiguar si sus suposiciones son ciertas.

Ejemplo



Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado			

Ejemplo



Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado	“Tal vez no me reconoció, o estaba tan metido en sus pensamientos que no me vio”.		

Ejemplo



Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado	“Tal vez no me reconoció, o estaba tan metido en sus pensamientos que no me vio”.	Saludar al vecino.	

Ejemplo



Evento	Atribución alternativa (causa: combinación)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un vecino no lo saluda en el supermercado	“Tal vez no me reconoció, o estaba tan metido en sus pensamientos que no me vio”.	Saludar al vecino.	Buscar activamente contacto con los demás; examinar posibles suposiciones durante la conversación; comprobar si son verdad.

Situación *Positiva*: Un amigo le da un regalo

¿Qué motivó a su amigo a darle un regalo?

¿A qué se lo atribuye usted?

- ¿Usted mismo?
- ¿Otra persona?
- ¿Situación o coincidencia?





Situación *Positiva*: Un niño vecino pide ayuda

¿Por qué el niño le pediría su ayuda?

¿A qué se lo atribuye usted?

- ¿Usted mismo?
- ¿Otra persona?
- ¿Situación o coincidencia?



¿Cómo hacer atribuciones más útiles?

- Considere las diferentes causas posibles para una situación (es decir, **yo, los otros, la situación**). Con los acontecimientos negativos, comience con la situación, y con los acontecimientos positivos, comience con usted mismo.

¿Cómo hacer atribuciones más útiles?

- Considere las diferentes causas posibles para una situación (es decir, **yo, los otros, la situación**). Con los acontecimientos negativos, comience con la situación, y con los acontecimientos positivos, comience con usted mismo.
- Trate de tener otras perspectivas (¿Qué pensaría si alguien más experimentase una situación similar?).

¿Cómo hacer atribuciones más útiles?

- Considere las diferentes causas posibles para una situación (es decir, **yo, los otros, la situación**). Con los acontecimientos negativos, comience con la situación, y con los acontecimientos positivos, comience con usted mismo.
- Trate de tener otras perspectivas (¿Qué pensaría si alguien más experimentase una situación similar?).
- Considere cómo su estilo atribucional influye en su comportamiento y cuáles son las posibles consecuencias a largo plazo.

¿Cómo hacer atribuciones más útiles?

Debemos tratar de ser realistas en la vida diaria:

¿Cómo hacer atribuciones más útiles?

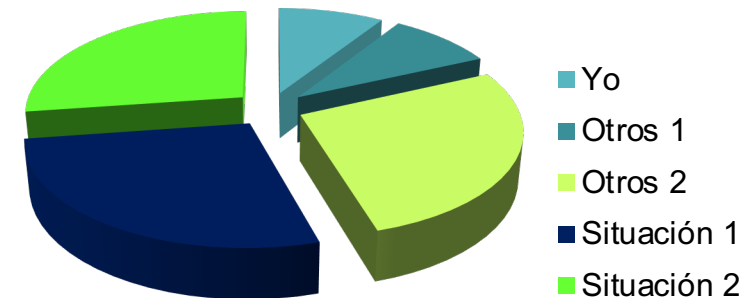
Debemos tratar de ser realistas en la vida diaria:

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

Puntos de aprendizaje



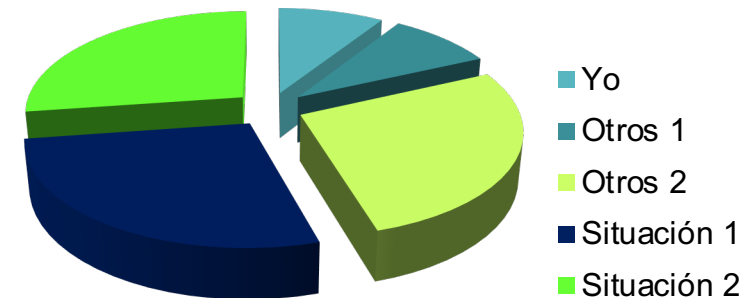
- Preste atención a los momentos que maximiza sus errores y minimiza sus fortalezas y éxitos.



Puntos de aprendizaje



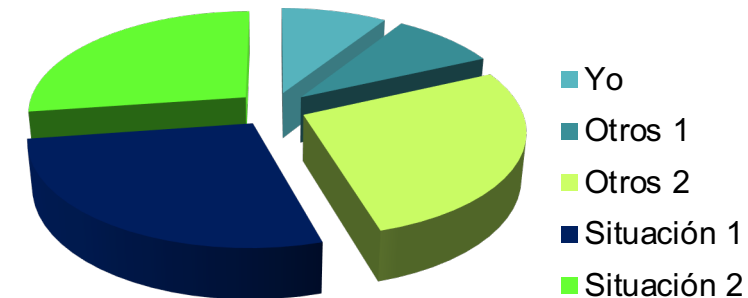
- Preste atención a los momentos que maximiza sus errores y minimiza sus fortalezas y éxitos.
- Trate de evitar hacer valoraciones unilaterales o generalizaciones en el día a día.



Puntos de aprendizaje



- Preste atención a los momentos que maximiza sus errores y minimiza sus fortalezas y éxitos.
- Trate de evitar hacer valoraciones unilaterales o generalizaciones en el día a día.
- Trate de evaluar las situaciones cotidianas de manera realista: ¡No siempre debe culparse a sí mismo cuando algo sale mal! Piense en otros factores que pueden haber contribuido a los eventos.



Puntos de aprendizaje



- Piense en lo que le diría a otra persona que estuviera en una situación similar. ¡Trátese como trataría a un amigo!



Puntos de aprendizaje

- Piense en lo que le diría a otra persona que estuviera en una situación similar. ¡Trátese como trataría a un amigo!
- Las evaluaciones unilaterales pueden promover comportamientos inútiles (ej. alejarse socialmente) y reducir la autoestima.



Puntos de aprendizaje

- Piense en lo que le diría a otra persona que estuviera en una situación similar. ¡Trátese como trataría a un amigo!
- Las evaluaciones unilaterales pueden promover comportamientos inútiles (ej. alejarse socialmente) y reducir la autoestima.
- Antes de tomar una decisión, considere las consecuencias (en su comportamiento, estado de ánimo y autoestima) de las atribuciones que hace respecto a la causa de una situación.

Ronda final

- ❓ ¿Qué fue lo más importante para usted hoy?
- ❓ ¿Sobre qué distorsión cognitiva quisiera realizar un ejercicio como tarea para casa?



¡Gracias por su atención!

Entrenadores: repartan las hojas de trabajo y presenten la aplicación COGITO (de descarga gratuita).



www.uke.de/mct_app



Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
Chyna	https://www.flickr.com/photos/7caught7my7eyes7/1577248987/in/photolist-3pnPb4-d5Skn-3Xhcv9-7REh8G-cQ11t-gLYeu-73iG1B-gLYSF-p65cV-WGX9zt-7J3ctk-9VCKyN-Ayj6ED-5fddtC-nyAFK-fuCUc-5fddH1-nyAHF-aQPMWa-cgqvW-UBRTQJ-Ej9jp-n6MJV5-gLYmG-8b9tsE-34TgqU-7DvrSd-7TKtzq-ig12Wf-ig1tRD-8Vf3jc-3yG6Nq-2SGEpu-2SC9EZ-5bfGWd-oD3mNH-78RXPm-gLYK8-ig1diW-BAatX-5R41Z8-gLZ5P-gLYYT-5pXLfc-bKUoWi-693vN7-72632T-ajB4dL-7J3csH-8fY78c	Wanna get lost?	CC	17.04.18
Robbie	https://www.flickr.com/photos/aussieman02/890874191/in/photolist-2mHXRR-hBZnX-cRaCB5-6wy8W-aE4xF-hBZr8-6pkcio-78QEgj-hBZwJ-hBZtr-nPNgmu-61Bni2-7mEEmd-MAjZV-fwQh5A-8vnKvW-3g63qv-8pA9Kf-cvjFsL-qDFzZ5-5vWmir-7kfAkN-8CqXQQ-8pA9Xd-93Btz-hBZag-7mqB8R-oubAbD-afhWha-8pwUQg-hBZg3-8pwXnR-3fpHa1-aubNs3-8pwYDB-hBZcC-8pA7DY-5nUH5o-8Vf3nR-eQu5aK-88ycyD-4UtjX-5R41Wt-meJ1Va-7wkA8V-oGXXy-6psje5-V4ifYs-7mnv5X-5ouajg	Maze Cheat	CC	17.04.18
Fabio Ballasina	https://unsplash.com/photos/wEL2zPX3jDg	No title	Free image	30.04.18
Ben White	https://unsplash.com/photos/4K2IIP0zc_k	No title	Free image	11.05.18
Jess Watters	https://unsplash.com/photos/f94JPVrDbnY	No title	Free image	30.04.18

Las imágenes utilizadas en este módulo se reproducen con permiso indirecto (licencia creative commons) o directo de los artistas que se enumeran a continuación, ¡por lo que nos gustaría expresar nuestro agradecimiento! Puede obtener una lista completa a través de www.uke.de/MCT. Si hemos infringido involuntariamente los derechos de autor, acepte nuestras disculpas. En ese caso, les pedimos amablemente a los creadores su permiso para usar su trabajo bajo la política de "uso justo".

Nombre fotógrafo/artista Name Fotograf/Künstler/	Fuente/ Quelle	Nombre de la imagen/ Name des Bildes	Licencia/ Lizenz*	Fecha de descarga/ Datum des Herunterladens
Mari Lezhava	https://unsplash.com/es/fotos/foto-en-escala-de-grises-de-un-hombre-usando-una-lupa-q65bNe9fW-w	Foto en escala de grises de un hombre usando una lupa	Free image	05.04.24
TheeErin	https://www.flickr.com/photos/theeerin/1349850181/in/photolist-34hkqZ-5NKUTZ-8MKSD3-mR5CqX-gcskDz-2VgMV1-STrXy-66sSuD-bwDJyc-CXq6d-546BLP-evNamp-9TgYL-94PA2K-dv7UEh-cp8fB7-6iTbuP-7tLZZc-5yVM5T-6k8NsT-5rcXdu-edL6xf-6teYBs-8fJydM-6Vwnh7-61QRsy-fuX26V-eYf2Bb-pW2CkR-2t3Hs8-jmsjxm-73cyBY-ec5ofW-4npHMS-ne8xt7-7jytVj-6v7H2h-eGwTK6-fx4kzQ-b6d1mP-hr6QRK-fp4o8H-8vT5cV-ez2mNN-egTwo2-i1XCGV-hjWdC-nHEGmW-2GKbSa-ECoDL	Neighbors	CC	30.04.18
State Farm	https://www.flickr.com/photos/statefarm/12996444844/in/photolist-4A1DZw-5JveLS-eqW4Kj-6JaUY1-6W95yX-f6j5NE-adDEdF-5XJri6-iYVE93-bsviqD-bbDXDH-4zWmja-4A1H1d-2UpkF-f6iP2W-677AtW-7bxXVW-azxD3p-cPL5uf-pVCsLp-5nkFVo-KvNcZ3-2Upy8-bm8hDi-7rW5fS-a3jT9b-pwr4NY-9K4ZL-abGKQr-kNsbgf-7gpasr-6PJTcq-q3fTwn-9TysDe-o2T5R8-9C5kNq-5ngqGM-nKiWbh-kuebAC-9NMgAv-aiownk-7vcywE-dEzs4Z-SCGryf-g6e8Yz-4zWkQt-dEzscM-6EB4on-m9yWqr-889Dy8	Car accident	CC	30.04.18

*CC = utilizado con la correspondiente licencia creative commons; PP = usado con permiso personal del artista
 CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers