

Bienvenido al

Entrenamiento Metacognitivo para pacientes con Trastorno Límite de Personalidad (EMC-TLP)

*Si no hay ningún participante nuevo en el grupo,
puede saltar las diapositivas 1-13 (comenzar en
diapositiva 14)!*

The use of the pictures in this module has been kindly permitted by artists and copyright holders, respectively. For details (artist, title), please refer to the end of this presentation.

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

???

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

cognición →

derivado del latín, significa “pensamiento”

Entrenamiento Metacognitivo (EMC)

meta →

prefijo griego, significa “acerca de”

cognición →

derivado del latín, significa “pensamiento”

metacognición →

“pensar acerca de cómo pensamos”

EMC-TLP

El Entrenamiento Metacognitivo para pacientes con Trastorno Límite de Personalidad es un enfoque terapéutico que trata sobre los pensamientos y los procesos del pensamiento.

El programa está diseñado para...

- Impartir conocimientos sobre sus propios procesos de pensamiento y
- Hacerle más consciente de las distorsiones cognitivas típicas y cómo cambiarlas

Distorsión cognitiva: manera errónea de recoger y procesar la información del ambiente que puede llevar a desarrollar o mantener problemas mentales (ej. catastrofismo).

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

Pensamientos posibles

respuesta /
pensamientos?

respuesta /
pensamientos?

respuesta /
pensamientos?

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

Pensamientos posibles

“¡Estoy tratando de descansar! ¡Apuesto a que lo están haciendo a propósito!”

“Bueno, es fin de semana y yo también he hecho fiestas. De acuerdo, solo estaré despierto un rato más.”

“No les importo. Ni siquiera me invitan. ¿De verdad soy tan aburrido?”

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

Pensamientos posibles

“¡Estoy tratando de descansar! ¡Apuesto a que lo están haciendo a propósito!”

“Bueno, es fin de semana y yo también he hecho fiestas. De acuerdo, solo estaré despierto un rato más.”

“No les importo. Ni siquiera me invitan. ¿De verdad soy tan aburrido?”

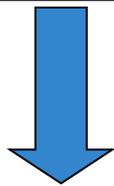
¿Qué emociones pueden surgir con estos pensamientos?

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

Pensamientos posibles

“¡Estoy tratando de descansar! ¡Apuesto a que lo están haciendo a propósito!”



enfado

“Bueno, es fin de semana y yo también he hecho fiestas. De acuerdo, solo estaré despierto un rato más.”

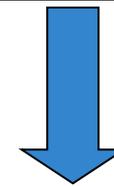


Emociones posibles



tranquilidad

“No les importo. Ni siquiera me invitan. ¿De verdad soy tan aburrido?”

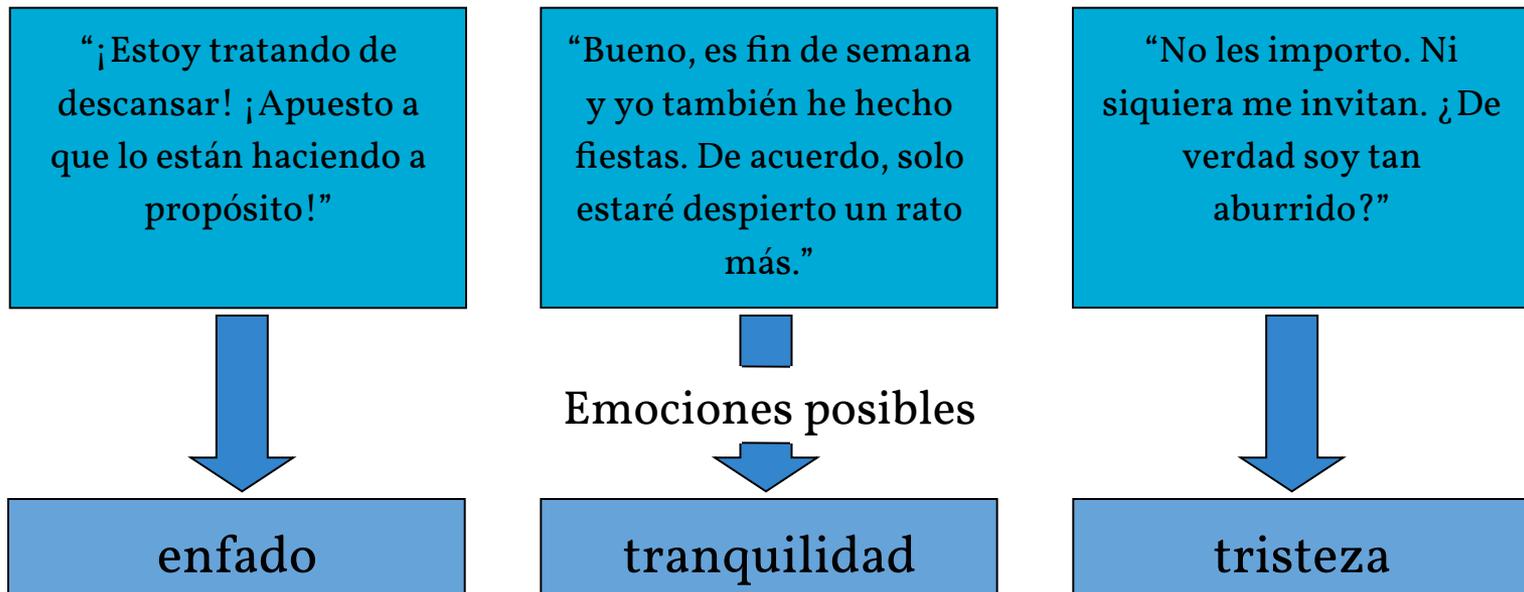


tristeza

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

Pensamientos posibles

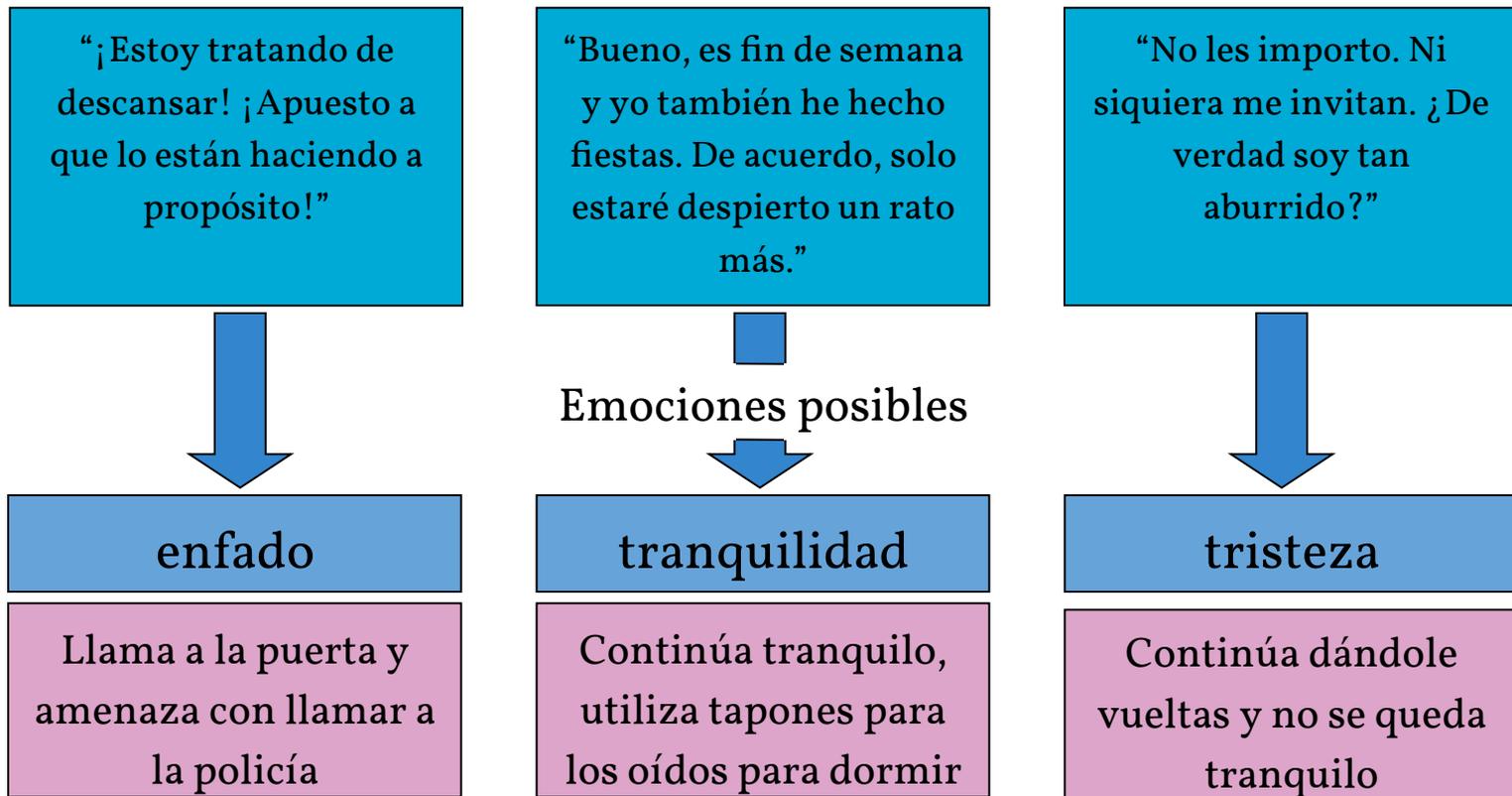


¿Qué posibles conductas pueden producirse en cada caso?

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

Los vecinos del apartamento de arriba están teniendo una fiesta muy ruidosa otra vez.

Pensamientos posibles



Bienvenido al

Módulo de entrenamiento: Estilo atribucional

¿Qué es una atribución?

???

Atribución

= nuestra propia explicación de por qué sucede una situación.
(ej., “Mi amigo me invitó a ver la película porque le gusto.”)

Atribución

= nuestra propia explicación de por qué sucede una situación.
(ej., “Mi amigo me invitó a ver la película porque le gusto.”)

→ A menudo no somos capaces de ver que el mismo suceso puede tener diferentes causas.

Atribución

= nuestra propia explicación de por qué sucede una situación.
(ej., “Mi amigo me invitó a ver la película porque le gusto.”)

→ A menudo no somos capaces de ver que el mismo suceso puede tener diferentes causas.

¿Qué causas pueden haber contribuído a la siguiente situación?

➤ Un amigo llega tarde a una cita con usted.

Atribución

¿Por qué su amigo le hizo esperar?

Tipos posibles de atribución...

???

Atribución

¿Por qué su amigo le hizo esperar?

Tipos posibles de atribución...

- “No le importo. No se hubiera atrevido a hacer esto con otra persona.”
- “Es despistado. Se habrá equivocado de hora.”
- “Su coche se averió.”

Atribución

¿Por qué faltó su amigo a la cita?

Tipos posibles de atribución...

...a uno mismo

“No le importo.”

...a otros

“Es despistado.”

...al azar o a la situación

“Su coche se averió.”

Atribución

Un suceso puede tener distintas causas.

Además, a menudo varios factores contribuyen al mismo tiempo a que se produzca un suceso.

Sin embargo mucha gente tiene en cuenta solo explicaciones de un tipo (p.ej. Culpar solo a los demás y no a uno mismo o al revés).

“Le dan el alta del hospital sin que se sienta mejor.”

Explicaciones...

... yo

... otros

... la situación

“Le dan el alta del hospital sin que se sienta mejor.”

Explicaciones...

... yo:

(influenciable)

- No estaba lo suficientemente motivado para cambiar.
- No tengo fe en mi recuperación.

(menos influenciable)

- No tengo cura, no hay esperanza para mí.
- Tengo malos genes.

... otros:

- Los doctores de este hospital tienen mala reputación.
- El personal médico debió haber invertido más tiempo y esfuerzo en mi tratamiento.

... la situación:

- Si no hubiese compartido habitación con otros 6 pacientes seguro que habría mejorado.
- Si el hospital estuviese mejor equipado, me habría recuperado.
- A veces, el proceso de recuperación lleva un tiempo.

“Le dan el alta del hospital sin que se sienta mejor.”

Explicaciones...

... yo:

(influenciable)

- No estaba lo suficientemente motivado para mejorar.
- No tengo fe en mi recuperación.

(menos influenciable)

- No tengo cura, no hay nada que me ayude a mí.
- Tengo malos genes.

... otros:

- Los doctores y el hospital tienen mala reputación.
- El hospital debió haber invertido más tiempo y esfuerzo en mi

... la situación:

- Si el hospital estuviese compartido habitación con otros 6 pacientes seguro que habría mejorado.
- Si el hospital estuviese mejor equipado, me habría recuperado.
- A veces, el proceso de recuperación lleva un tiempo.

¡Cuidado con las explicaciones unilaterales!

“Le dan el alta del hospital sin que se sienta mejor.”

Ahora por favor piense en otras explicaciones más equilibradas que incluyan una combinación de causas (otros, la situación y a uno mismo).

???

???

???

“Le dan el alta del hospital sin que se sienta mejor.”

Ahora por favor piense en otras explicaciones más equilibradas que incluyan una combinación de causas (otros, la situación y a uno mismo).

➤ “El personal médico estuvo muy ocupado. Pero tal vez yo debí haber pedido más apoyo y debí haber asistido más a menudo a las sesiones de grupo. Quizás esa fue la razón por la que no tuve éxito en mi tratamiento.”

➤ “Tal vez debería tener más paciencia con el proceso de recuperación. Estoy seguro que en el futuro puedo recibir ayuda de terapeutas competentes.”



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

<p>Auto atribución (yo): (ej., “Me puedo poner cualquier cosa.”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “¡Se lo dice a todo el mundo!”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

<p>Auto atribución (yo): (ej., “Me puedo poner cualquier cosa.”)</p>	<p>Desventaja: Puede resultar arrogante. Ventaja: ???</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “¡Se lo dice a todo el mundo!”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

<p>Auto atribución (yo): (ej., “Me puedo poner cualquier cosa.”)</p>	<p>Desventaja: Puede resultar arrogante. Ventaja: Mejora la confianza en uno mismo.</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “¡Se lo dice a todo el mundo!”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

<p>Auto atribución (yo): (ej., “Me puedo poner cualquier cosa.”)</p>	<p>Desventaja: Puede resultar arrogante. Ventaja: Mejora la confianza en uno mismo.</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “¡Se lo dice a todo el mundo!”)</p>	<p>Desventaja: No mejora la confianza en uno mismo. Ventaja: ???</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

<p>Auto atribución (yo): (ej., “Me puedo poner cualquier cosa.”)</p>	<p>Desventaja: Puede resultar arrogante. Ventaja: Mejora la confianza en uno mismo.</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “¡Se lo dice a todo el mundo!”)</p>	<p>Desventaja: No mejora la confianza en uno mismo. Ventaja: Parece modesto (¡pero estar siempre rechazando piropos puede hacerle parecer deprimido!)</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

Más respuestas equilibradas (p.ej., combinación de otros, la situación y uno mismo):

???

???

???



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos positivos!

“¡Qué vestido tan bonito llevas!”



“plaid dress“ by dunikowski

Más respuestas equilibradas (p.ej., combinación de otros, la situación y uno mismo):

“En realidad el vestido realza mi figura y me queda bien. Además he estado de vacaciones hace poco y tengo mejor aspecto. Sé que es una buena persona y que me lo dice porque realmente lo piensa así.”



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

<p>Auto atribución (yo): (ej., “¡Qué torpe! ¿Por qué siempre me pasan estas cosas a mi?”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “ No habría sucedido si ese idiota no me hubiera empujado!”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

<p>Auto atribución (yo): (ej., “¡Qué torpe! ¿Por qué siempre me pasan estas cosas a mi?”)</p>	<p>Desventaja: reduce la confianza en uno mismo. Ventaja: ???</p>
<p>Atribución a otros/condiciones: (ej., “ No habría sucedido si ese idiota no me hubiera empujado!”)</p>	<p>Desventaja: ??? Ventaja: ???</p>



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

Auto atribución (yo):

(ej., “¡Qué torpe! ¿Por qué siempre me pasan estas cosas a mi?”)

Desventaja: reduce la confianza en uno mismo.

Ventaja: Usted no entra en una discusión. Tal vez sea más cauteloso en un futuro.

Atribución a otros/condiciones:

(ej., “No habría sucedido si ese idiota no me hubiera empujado!”)

Desventaja: ???

Ventaja: ???



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

Auto atribución (yo):

(ej., “¡Qué torpe! ¿Por qué siempre me pasan estas cosas a mi?”)

Desventaja: reduce la confianza en uno mismo.

Ventaja: Usted no entra en una discusión. Tal vez sea más cauteloso en un futuro.

Atribución a otros/condiciones:

(ej., “No habría sucedido si ese idiota no me hubiera empujado!”)

Desventaja: Se enfada y probablemente comience una discusión. Continúa sin ser cuidadoso en un futuro.

Ventaja: ???



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

Auto atribución (yo):

(ej., “¡Qué torpe! ¿Por qué siempre me pasan estas cosas a mi?”)

Desventaja: reduce la confianza en uno mismo.

Ventaja: Usted no entra en una discusión. Tal vez sea más cauteloso en un futuro.

Atribución a otros/condiciones:

(ej., “No habría sucedido si ese idiota no me hubiera empujado!”)

Desventaja: Se enfada y probablemente comience una discusión. Continúa sin ser cuidadoso en un futuro.

Ventaja: Su autoconfianza no se ve afectada.



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

Más respuestas equilibradas (p.ej., combinación de otros, la situación y uno mismo):

???

???

???



¡Efectos de ciertos estilos de atribución en eventos negativos!

Derramas una copa de vino mientras intentas esquivar al camarero.



„Glass of wine“ by Shodan

Más respuestas equilibradas (p.ej., combinación de otros, la situación y uno mismo):

- “¡Qué lata! Bueno de hecho no ha sido tan malo. Afortunadamente no me cayó en la ropa.”
- “Qué mala suerte que el camarero me empujase así, pero la verdad es que yo podría haber estado más atento. Obviamente no chocó conmigo a propósito.”

¿Qué importancia tiene esto?

Los estudios muestran que muchas [¡pero no todas!] de las personas con depresión tienden a...

... culparse a sí mismos de los errores...

... atribuir el éxito a la situación o el azar.

→ ¡Este estilo atribucional reduce la autoestima!

¿Qué importancia tiene esto?

Algunas [¡pero no todas!] personas con TLP tienden a...

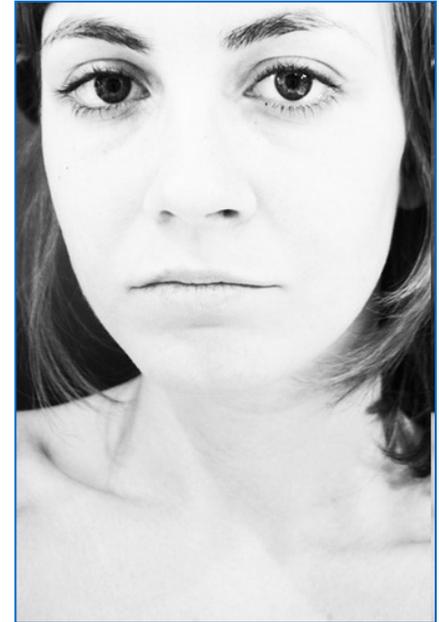
... reducir las explicaciones a causas únicas y...

... casi no dan ninguna importancia a las circunstancias o el azar.

→ Se culpan principalmente a ellos mismos por las cosas que suceden.

Tomarse las cosas (demasiado) personalmente

???





Tomarse las cosas (demasiado) personalmente

= Distintos sucesos, o el comportamiento de otros, son a menudo interpretados como relacionados con uno mismo, incluso cuando no lo están.



Tomarse las cosas (demasiado) personalmente

= Distintos sucesos, o el comportamiento de otros, son a menudo interpretados como relacionados con uno mismo, incluso cuando no lo están.

Pensamientos típicos: ???



Tomarse las cosas (demasiado) personalmente

= Distintos sucesos, o el comportamiento de otros, son a menudo interpretados como relacionados con uno mismo, incluso cuando no lo están.

Pensamientos típicos: “¡Me tiene que pasar justo a mi!”

“No le gusto. Debe estar en mi el problema.”

→ Usted tiene una percepción distorsionada de los hechos, se siente responsable por todo y por todos, y se toma las cosas muy a pecho.



Tomarse las cosas (demasiado) personalmente

= Distintos sucesos, o el comportamiento de otros, son a menudo interpretados como relacionados con uno mismo, incluso cuando no lo están.

Pensamientos típicos: “¡Me tiene que pasar justo a mi!”

“No le gusto. Debe estar en mi el problema.”

→ Usted tiene una percepción distorsionada de los hechos, se siente responsable por todo y por todos, y se toma las cosas muy a pecho.

→ Es una tendencia humana sentirse involucrado en lo que ocurre (p.ej., los niños se sienten culpables cuando sus padres discuten)



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	???	???	???

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	???	???	???



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“No le caigo bien.”	???	???

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	???	???	???



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“No le caigo bien.”	Mira hacia otro lado sin decir hola tampoco.	???

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	???	???	???



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“No le caigo bien.”	Mira hacia otro lado sin decir hola tampoco.	La sensación de rechazo aumenta; las dificultades para relacionarse con otros aumentan el aislamiento.

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	???	???	???



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“No le caigo bien.”	Mira hacia otro lado sin decir hola tampoco.	La sensación de rechazo aumenta; las dificultades para relacionarse con otros aumentan el aislamiento.

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“A lo mejor no me ha visto. Tiene otras cosas en la cabeza y no se ha dado cuenta de lo que pasa a su alrededor.”	???	???



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“No le caigo bien.”	Mira hacia otro lado sin decir hola tampoco.	La sensación de rechazo aumenta; las dificultades para relacionarse con otros aumentan el aislamiento.

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“A lo mejor no me ha visto. Tiene otras cosas en la cabeza y no se ha dado cuenta de lo que pasa a su alrededor.”	Toma la iniciativa y le dice usted hola.	???



Efecto en el comportamiento

Evento	Atribución unicausal	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“No le caigo bien.”	Mira hacia otro lado sin decir hola tampoco.	La sensación de rechazo aumenta; las dificultades para relacionarse con otros aumentan el aislamiento.

Evento	Atribución alternativa	Comportamiento	Consecuencias a largo plazo
Un compañero no le saluda al pasar.	“A lo mejor no me ha visto. Tiene otras cosas en la cabeza y no se ha dado cuenta de lo que pasa a su alrededor.”	Toma la iniciativa y le dice usted hola.	No le da más importancia al suceso en lugar de esperar y ver si sucede más veces. Establece contacto; evaluando las posibles hipótesis tras iniciar conversación.

¡No se tome las cosas (demasiado) personalmente!

- ¡Trate de ser consciente de cuando hace una atribución demasiado personal!
- ¿Podría haber otras explicaciones?

¡No se tome las cosas (demasiado) personalmente!

- ¡Trate de ser consciente de cuando hace una atribución demasiado personal!

→ ¿Podría haber otras explicaciones?

Y: Si ese gesto es realmente personal, eso nos dice algo de la otra persona también.

¡No se tome las cosas (demasiado) personalmente!

- ¡Trate de ser consciente de cuando hace una atribución demasiado personal!

→ ¿Podría haber otras explicaciones?

Y: Si ese gesto es realmente personal, eso nos dice algo de la otra persona también.

- ¡Póngase en el lugar de otro (ej., un buen amigo)!

→ ¿Qué pensaría usted si algo similar le sucediese a otra persona?

¡No se tome las cosas (demasiado) personalmente!

- ¡Trate de ser consciente de cuando hace una atribución demasiado personal!

→ ¿Podría haber otras explicaciones?

Y: Si ese gesto es realmente personal, eso nos dice algo de la otra persona también.

- ¡Póngase en el lugar de otro (ej., un buen amigo)!

→ ¿Qué pensaría usted si algo similar le sucediese a otra persona?

→ Piense en diferentes causas posibles de la situación.

→ ¡Con los eventos negativos, empiece a pensar por las causas relacionadas con “las circunstancias”!



Ejercicio: dibujando “diagramas de tarta”

- ¿Qué sucedió?

Piense en un ejemplo de un evento negativo que le sucediese la pasada semana:
“Un amigo canceló una comida con usted por la que llevaba mucho esperando.”

- ¿Cuál es la causa principal para usted que explica lo que sucedió?

“Pienso que soy aburrido.”

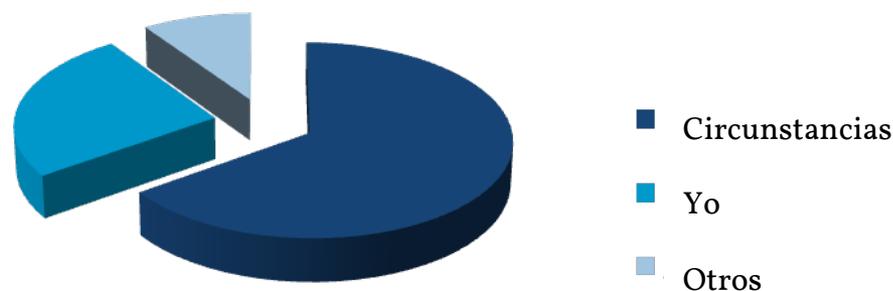
- ¿Qué efectos podría tener su explicación?

“Me siento triste y poco querido.”



Ejercicio: dibujando “diagramas de tarta”

¿Cuáles serían otras respuestas más equilibradas a lo sucedido? ¿Qué porcentaje de lo sucedido puede ser atribuído a otras causas?



Trate de dividir la tarta de manera justa y no coger siempre el trozo más grande usted.

En su lugar: mire a la situación claramente

El error fundamental de atribución

= Las personas occidentales tienden más a culpar a las características personales de alguien que a las circunstancias de su comportamiento.

Ejemplo: Cuando alguien le empuja en el bus es más probable que piense que la persona es maleducada que que el bus está muy lleno.





Mire la situación claramente

Estudio: representación de un programa de preguntas y respuestas.

Los participantes fueron aleatoriamente asignados a uno de los roles: presentador del programa, concursante o espectador.

La tarea del presentador era pensar preguntas difíciles que “mostrasen sus amplios conocimientos”. Luego tuvo que hacerle estas preguntas a los concursantes.

Todos los participantes sabían que los presentadores tenían que inventarse las preguntas.



Mire la situación claramente

Estudio: representación de un programa de preguntas y respuestas.

Los participantes fueron aleatoriamente asignados a uno de los roles: presentador del programa, concursante o espectador.

La tarea del presentador era pensar preguntas difíciles que “mostrasen sus amplios conocimientos”. Luego tuvo que hacerle estas preguntas a los concursantes.

Todos los participantes sabían que los presentadores tenían que inventarse las preguntas.

Después del programa todos los participantes fueron encuestados sobre quién había sido el más inteligente: ¿el presentador o el concursante?

Mire la situación claramente

Aunque el presentador tenía claramente ventaja porque se le permitió poner las preguntas a él mismo (¡situación!), tanto los espectadores como los concursantes pensaban que tenía más conocimientos que los concursantes.



Causas del error de atribución

- Un “error fundamental de atribución” se hace de modo inconsciente y automático.

Causas del error de atribución

- Un “error fundamental de atribución” se hace de modo inconsciente y automático.
- Nuestra atención es limitada, y ponemos más atención en las personas (porque destacan más) que en las circunstancias.

Causas del error de atribución

- Un “error fundamental de atribución” se hace de modo inconsciente y automático.
- Nuestra atención es limitada, y ponemos más atención en las personas (porque destacan más) que en las circunstancias.
- Nos va a llevar tiempo y esfuerzo controlar conscientemente nuestros pensamientos y cuestionarnos las atribuciones que hacemos sobre una persona o un suceso.

Ejercicio

A continuación se le presentarán varios ejemplos de eventos.

Por favor, piense acerca de las múltiples causas posibles de esta situación concreta.

¡Con los eventos negativos, empiece por las relacionadas con las circunstancias/situación!

→ ¡Tome conciencia de los diferentes efectos de los distintos tipos de atribuciones tanto a corto como a largo plazo!

Alguien la dice que tiene mal aspecto.

¿Por qué puede esta persona haberle dicho esto?

¿A qué atribuye principalmente este suceso?

¿Uno mismo?

¿Otras personas?

¿Circunstancias/situación?



Un amigo le invita a cenar.

¿Qué ha hecho que su amigo le invite a cenar?

¿A qué atribuye principalmente este suceso?

¿Uno mismo?

¿Otras personas?

¿Circunstancias/situación?



Cuando su vecina le deja coger a su bebé este empieza a llorar.

¿Por qué empieza a llorar el bebé?

¿A qué atribuye principalmente este suceso?

¿Uno mismo?

¿Otras personas?

¿Circunstancias/situación?



Un compañero le dice que no le va a ayudar con una tarea.

¿Por qué no le ayuda su compañero?

¿A qué atribuye principalmente este suceso?

¿Uno mismo?

¿Otras personas?

¿Circunstancias/situación?



- Módulo de Atribución -

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- ¡Considere siempre diferentes posibilidades. Porque: habitualmente varios factores contribuyen a que algo suceda (yo/otros/circunstancias)!

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- ¡Considere siempre diferentes posibilidades. Porque: habitualmente varios factores contribuyen a que algo suceda (yo/otros/circunstancias)!
- Dibuje un “diagrama de tarta” y póngale nombre a las distintas piezas.

Traducción a la vida diaria

Metas de aprendizaje:

- ¡Considere siempre diferentes posibilidades. Porque: habitualmente varios factores contribuyen a que algo suceda (yo/otros/circunstancias)!
- Dibuje un “diagrama de tarta” y póngale nombre a las distintas piezas.
- **Consejo:** Practique “tomando perspectiva” (¿Qué pensaría si algo similar le sucediese a otro?).



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

El experimento del puente (Dutton & Aron, 1974):

En un experimento científico situaron una estudiante joven y guapa de género femenino al final de un puente normal, y de otro puente de cuerda inestable.



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

El experimento del puente (Dutton & Aron, 1974):

En un experimento científico situaron una estudiante joven y guapa de género femenino al final de un puente normal, y de otro puente de cuerda inestable.

La estudiante les pedía a los participantes (masculinos) que cruzaban el puente que la ayudasen con su trabajo de investigación.



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

El experimento del puente (Dutton & Aron, 1974):

En un experimento científico situaron una estudiante joven y guapa de género femenino al final de un puente normal, y de otro puente de cuerda inestable.

La estudiante les pedía a los participantes (masculinos) que cruzaban el puente que la ayudasen con su trabajo de investigación.

Después de contestar a un cuestionario, la estudiante les daba su número de teléfono y les pedía que la llamaran si tenían alguna duda sobre el estudio.



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

Número de llamadas: ???



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

Número de llamadas:

Puente colgante: 9 de 18 participantes llamaron

Puente estable: 2 de 16 participantes llamaron



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

Número de llamadas:

Puente colgante: 9 de 18 participantes llamaron

Puente estable: 2 de 16 participantes llamaron

Los científicos canadienses concluyeron que esto sucede porque la excitación física (después de cruzar el puente colgante) debida a atravesar el precipicio era erróneamente atribuida a la atracción por la estudiante, y el miedo/excitación era interpretada como atracción.



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

A modo de control de los motivos de la llamada se utilizó un estudiante chico al final de ambos puentes.

Resultado: ???



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

A modo de control de los motivos de la llamada se utilizó un estudiante chico al final de ambos puentes.

Resultado: Solo un tercio de los participantes estuvieron dispuestos a aceptar su número!!!

Solo 2 hombres (puente colgante) y uno del puente estable llamaron.



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

A modo de control de los motivos de la llamada se utilizó un estudiante chico al final de ambos puentes.

Resultado: Solo un tercio de los participantes estuvieron dispuestos a aceptar su número!!!

Solo 2 hombres (puente colgante) y uno del puente estable llamaron.

Los hombres que llamaron a la chica estaban probablemente más interesados en ella que en el estudio.



Las emociones pueden ser erróneamente atribuidas a...

A modo de control de los motivos de la llamada se utilizó un estudiante chico al final de ambos puentes.

Resultado: Solo un tercio de los participantes estuvieron dispuestos a aceptar su número!!!

Solo 2 hombres (puente colgante) y uno del puente estable llamaron.

Los hombres que llamaron a la chica estaban probablemente más interesados en ella que en el estudio.

Detecte posibles influencias externas que pueden artificialmente “calentar” sus sentimientos (ej., café, nerviosismo); la sensación es posible que pierda parte de su efecto al reconocerla como exagerada.

¿Más preguntas?

???

¡Gracias por su atención!

Pictures used in this module are reproduced with indirect (creative commons license) or direct permission of the artists listed below, for which we would like to express our gratitude! A full list can be obtained via www.uke.de/MCT. If we have involuntarily breached copyright, please accept our apologies. In this case, we kindly ask creators for their permission to use their work under the "fair use" policy.

Die in diesem Modul verwendeten Bilder wurden mit der indirekten (creative commons Lizenz) oder direkten Zustimmung der untenstehenden Künstler reproduziert, wofür wir uns herzlich bedanken möchten! Eine vollständige Liste ist hinterlegt auf www.uke.de/MCT. Sollten wir unbeabsichtigt gegen das Urheberrecht verstoßen haben, so bitten wir dies vielmals zu entschuldigen und bitten nachträglich um die Verwendungserlaubnis.

Name Photographer/Artist Name Fotograf/Künstler/	Source/ Quelle	Picture Name/ Name des Bildes	CC = used with corresponding creative commons license; PP = used with personal permission of artist CC = genutzt unter creative commons Lizenz, PP = verwendet mit persönlicher Zustimmung des Künstlers	Description/Kurzbeschreibung
dunikowski	flickr	plaid dress	CC	Dress / Kleid
Shodan	flickr	Glass of wine	CC	Glass of wine / Rotweinglas
paramitta	flickr	long face	CC	Sad face – woman / Trauriges Gesicht - Frau
erix!	flickr	no, I'm not sad. just tired	CC	Sad face – man / Trauriges Gesicht - Mann
schomuf	flickr	P1040284	CC	Cake / Torte
jorges	flickr	Volle Bahn	CC	Full train / Volle Bahn
gravitat-OFF	flickr	hier gehts zu den Fragen aller Fragen	CC	Question mark / Fragezeichen
Todd Rieth	flickr	Lipstick	PP	Critical look in the mirror/Kritischer Blick in den Spiegel
Erwyn van der Meer	flickr	Diner at Chateau de Violet	CC	A friend invites you for dinner (plate with food)/ Jemand lädt sie zum Essen ein (Menü)
valentinapowers	flickr	Cry Baby	CC	Crying baby/Schreiendes Baby
Katrin Ze.	fotocommunity	enttäuscht	PP	A friend refused to help you with your work/Eine Bekannte hat sich geweigert ihnen bei der Arbeit zu helfen
TANAKA Juuyoh (田中十洋)	flickr	Bridge / 橋(はし)	CC	Bridge / Brücke
Friedrich Althausen	http:// friedrichalthausen. de/?page_id=411	Schriftart: "Vollkorn"	Open-Font-Lizenz	Schriftart Vollkorn