

Bienvenido al

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

*Si no hay un participante nuevo en el
Grupo puede saltar a las diapositivas 1-13
(Empezar 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.

06/18

© Moritz, Köther, Gomez & Schilling

www.uke.de/borderline

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?

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

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

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

Pensamientos posibles

¿ respuesta /
pensamientos?

¿ respuesta /
pensamiento?

¿ respuesta /
pensamiento?

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

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

Pensamientos posibles

"¿Cómo se atreve este hombre a exponerme frente a todos? ¡No voy a aguantar esto! "

"Bueno, probablemente tiene que hacer esto 20 veces al día. Busquemos un compromiso. No hice esto a propósito ".

"¡Que embarazoso! Ahora todos pensarán que no tengo dinero e intenté evadir la tarifa ".

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

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

Pensamientos posibles

"¿Cómo se atreve este hombre a exponerme frente a todos? ¡No voy a aguantar esto! "

"Bueno, probablemente tiene que hacer esto 20 veces al día. Busquemos un compromiso. No hice esto a propósito "

"¡Que embarazoso! Ahora todos pensarán que no tengo dinero e intenté evadir la tarifa "

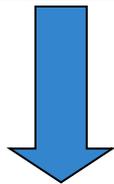
¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

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

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

Pensamientos posibles

"¿Cómo se atreve este hombre a exponerme frente a todos? ¡No voy a aguantar esto! "



enfado

"Bueno, probablemente tiene que hacer esto 20 veces al día. Busquemos un compromiso. No hice esto a propósito "



Emociones posibles

tranquilidad

"How embarrassing! Now "¡Que embarazoso! Ahora todos pensarán que no tengo dinero e intenté evadir la tarifa "



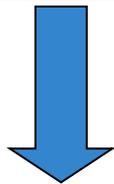
tristeza

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

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

Pensamientos posibles

"¿Cómo se atreve este hombre a exponerme frente a todos? ¡No voy a aguantar esto!"



enfado

"Bueno, probablemente tiene que hacer esto 20 veces al día. Busquemos un compromiso. No hice esto a propósito".



Emociones posibles

tranquilidad

"¡Que embarazoso! Ahora todos pensarán que no tengo dinero e intenté evadir la tarifa".



tristeza

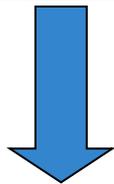
¿Qué emociones pueden surgir con estos pensamientos?

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

Su pase de autobús expiró, y el conductor regular en esa ruta hizo un escándalo al respecto.

Pensamientos posibles

"¿Cómo se atreve este hombre a exponerme frente a todos? ¡No voy a aguantar esto!"



rabia

discutir, quejarse e insultar

"Bueno, probablemente tiene que hacer esto 20 veces al día. Busquemos un compromiso. No hice esto a propósito".



tranquilidad

mantén la calma, camina hacia el frente

"¡Que embarazoso! Ahora todos pensarán que no tengo dinero e intenté evadir la tarifa".



tristeza

rumiar

Emociones posibles

Bienvenido a

Modulo de entrenamiento: Afecto

Sintomas de depresión?

???



Sintomas de depresión?

1. Tristeza, melancolía
2. Pobre impulso y motivación
3. Baja autoestima, miedo a ser rechazado
4. Temores (por ejemplo, con respecto al futuro) Sueño interrumpido, dolor
5. Deficiencias cognitivas (concentración deficiente y memoria)

¿Nací así me puse así?



¿Es predeterminado si soy una persona feliz o triste?

???

¿Nací así me puse así?



¿Es predeterminado si soy una persona feliz o triste?

"Naturaleza": hay evidencia de una predisposición en parte genética a pensamientos depresivos y baja autoestima.

¿Nací así me puse así?



¿Es predeterminado si soy una persona feliz o triste?

"Naturaleza": hay evidencia de una predisposición en parte genética a pensamientos depresivos y baja autoestima.

"Naturaleza": los padres estrictos / sin amor y los eventos negativos de la vida pueden promover una autoimagen negativa.

¿Nací así me puse así?



¿Es predeterminado si soy una persona feliz o triste?

"Naturaleza": hay evidencia de una predisposición en parte genética a pensamientos depresivos y baja autoestima.

"Naturaleza": los padres estrictos / sin amor y los eventos negativos de la vida pueden promover una autoimagen negativa.

Pero: Las estructuras de pensamiento depresivas pueden cambiar. La depresión no es un estado irreversible!

¿Qué opciones de tratamiento hay para depresión?

???

¿Qué opciones de tratamiento hay para depresión?

- Psicoterapia: e.j., terapia cognitivo conductual, tiene un impacto a largo plazo.



¿Qué opciones de tratamiento hay para depresión?

- **Psicoterapia:** e.j., terapia cognitivo conductual, tiene un impacto a largo plazo.
- **Medicación (antidepresivos):** especialmente útil para tratar la depresión severa y para apoyar la intervención psicoterapéutica; sin embargo, solo ayudan siempre que se tomen con regularidad.

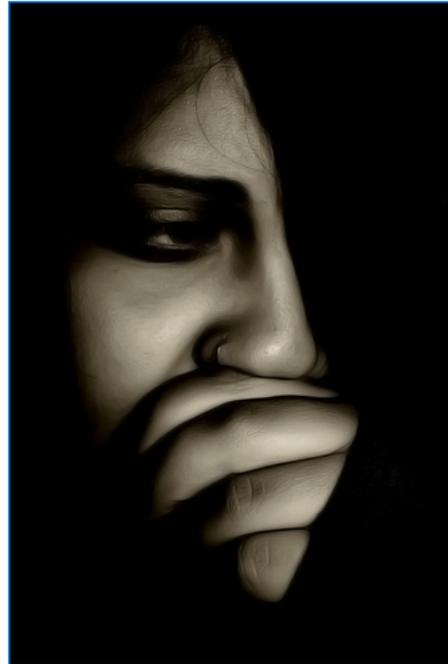


¿Porqué hacemos esto?

Muchas personas con problemas de salud mental muestran distorsiones de pensamiento que pueden llevar a la depresión.

El objetivo de hoy es tomar conciencia de las trampas del pensamiento depresivo y aprender (o recordar) algunos consejos para contrarrestar los estados de ánimo depresivos.

¿Cuáles son los pensamientos y estilos de pensamiento característicos de las personas con depresión?



I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" ???
Examen fallido.	
Fuiste criticado durante una discusión.	

I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" "¡Nadie es perfecto!" "¿Estoy interesado en este libro?"
Examen fallido.	
Fuiste criticado durante una discusión.	

I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" "¡Nadie es perfecto!" "¿Estoy interesado en este libro?"
Examen fallido.	"Soy un perdedor!" ???
Fuiste criticado durante una discusión.	

I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" "¡Nadie es perfecto!" "¿Estoy interesado en este libro?"
Examen fallido.	"Soy un perdedor!" "La próxima vez, estudiaré más".
Fuiste criticado durante una discusión.	

I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" "¡Nadie es perfecto!" "¿Estoy interesado en este libro?"
Examen fallido.	"Soy un perdedor!" "La próxima vez, estudiaré más".
Fuiste criticado durante una discusión.	"¡No valgo nada!" ???

I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" "¡Nadie es perfecto!" "¿Estoy interesado en este libro?"
Examen fallido.	"Soy un perdedor!" "La próxima vez, estudiaré más".
Fuiste criticado durante una discusión.	"¡No valgo nada!" "Tal vez la otra persona tiene razón, ¿tal vez incluso podría aprender algo?"

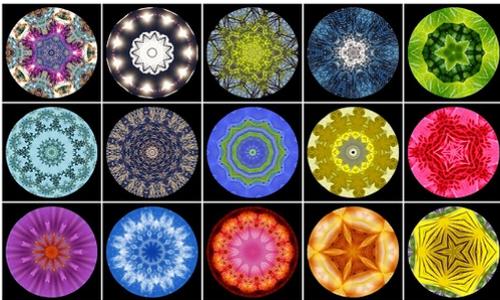
I. Generalización exagerada

¿Cuál sería una evaluación más apropiada? (No solo hablar de cosas)

Evento/percepción	Generalización exagerada Evaluación Positivo/Constructivo
Usaste una palabra extranjera de forma incorrecta, no entiendes un libro.	"Soy tonto!" "¡Nadie es perfecto!" "¿Estoy interesado en este libro?"
Examen fallido.	"Soy un perdedor!" "La próxima vez, estudiaré más".
Fuiste criticado durante una discusión.	"¡No valgo nada!" "Tal vez la otra persona tiene razón, ¿tal vez incluso podría aprender algo?"

Permitir algo de espacio para los errores! Nadie es perfecto. Si cometes resbalones de la lengua de vez en cuando, eso no significa que no puedas expresarte en absoluto.

En cambio: ¡no generalices de una imperfección a todo!



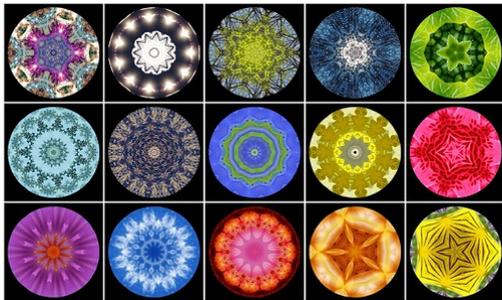
Cada ser humano es complejo y, como un mosaico, está compuesto de muchas partes pequeñas. ¡Todos tenemos nuestras partes brillantes y nuestras oscuras!

Además, hay formas muy diferentes de definir las características humanas:

¿Qué es atractivo?

¿Qué es el éxito?

En cambio: ¡no generalices de una imperfección a todo!



Cada ser humano es complejo y, como un mosaico, está compuesto de muchas partes pequeñas. ¡Todos tenemos nuestras partes brillantes y nuestras oscuras!

Además, hay formas muy diferentes de definir las características humanas:

¿Qué es atractivo? ¿Belleza interna o externa, un cuerpo perfecto?

¿Qué es el éxito? ¿Carrera, muchos amigos, estar satisfecho consigo mismo y con la vida?

2. Percepción selectiva

(buscando una mosca en la sopa)



2. Percepción selectiva

(buscando una mosca en la sopa)

Evento	Evaluación selectiva	Evaluación alternativa
Un buen amigo no viene a tu fiesta de cumpleaños.	"No soy popular"	???
La gente está de pie riendo. Uno de ellos mira a tu manera.	"¡Se están riendo de mí!"	???



2. Percepción selectiva

(buscando una mosca en la sopa)

Evento	Evaluación selectiva	Evaluación alternativa
Un buen amigo no viene a tu fiesta de cumpleaños.	"No soy popular"	La extrañé pero gran fiesta, vinieron otros amigos y realmente lo disfruté.
La gente está de pie riendo. Uno de ellos mira a tu manera.	"¡Se están riendo de mí!"	???



2. Percepción selectiva

(buscando una mosca en la sopa)

Evento	Evaluación selectiva	Evaluación alternativa
Un buen amigo no viene a tu fiesta de cumpleaños.	"No soy popular"	La extrañé pero gran fiesta, vinieron otros amigos y realmente lo disfruté.
La gente está de pie riendo. Uno de ellos mira a tu manera.	"¡Se están riendo de mí!"	La gente solo me mira por casualidad o me confunde con otra persona.



2. Percepción selectiva

(buscando una mosca en la sopa)

Evento	Evaluación selectiva	Evaluación alternativa
Un buen amigo no viene a tu fiesta de cumpleaños.	"No soy popular"	La extrañé pero gran fiesta, vinieron otros amigos y realmente lo disfruté.
La gente está de pie riendo. Uno de ellos mira a tu manera.	"¡Se están riendo de mí!"	La gente solo me mira por casualidad o me confunde con otra persona.

¡Precaución!: Evite interpretar en exceso el comportamiento de otras personas. Puede haber muchas explicaciones para una situación.

3. Leyendo pensamientos negativos

???

3. Leyendo pensamientos negativos

Situación: mientras presenta sus ideas en una conferencia de equipo, dos colegas continúan susurrando entre sí.

Leyendo pensamientos negativos:

???

3. Leyendo pensamientos negativos

Situación: mientras presenta sus ideas en una conferencia de equipo, dos colegas continúan susurrando entre sí.

Leyendo pensamientos negativos:

"Están hablando de mí, ¡mis ideas son malas!"

3. Leyendo pensamientos negativos

Situación: mientras presenta sus ideas en una conferencia de equipo, dos colegas continúan susurrando entre sí.

Leyendo pensamientos negativos:

"Están hablando de mí, ¡mis ideas son malas!"

"Te sientes muy incómodo y permites que los colegas te hagan sentir inseguro; tu confianza se desvanece. Probablemente no desee presentar ideas en la próxima conferencia."

3. Leyendo pensamientos negativos

Situación: mientras presenta sus ideas en una conferencia de equipo, dos colegas continúan susurrando entre sí.

Leyendo pensamientos negativos:

"Están hablando de mí, ¡mis ideas son malas!"



Esta justificado? NO!

Por lo tanto: ¿Qué puedo pensar en cambio?

3. Leyendo pensamientos negativos

¿Qué puedo pensar en cambio?

3. Leyendo pensamientos negativos

¿Qué puedo pensar en cambio?

"Todos los demás escucharon, algunos incluso me miraron amigablemente y asintieron con la cabeza. Estos dos colegas hablan entre sí todo el tiempo. Además, no puedo saber de qué estaban hablando en realidad. Quizás estaban felices de que no estuvieran presentando ".

3. Leyendo pensamientos negativos

¿Qué puedo pensar en cambio?

"Todos los demás escucharon, algunos incluso me miraron amigablemente y asintieron con la cabeza. Estos dos colegas hablan entre sí todo el tiempo. Además, no puedo saber de qué estaban hablando en realidad. Quizás estaban felices de que no estuvieran presentando ".

¿Qué efectos tiene este pensamiento?

3. Leyendo pensamientos negativos

¿Qué puedo pensar en cambio?

"Todos los demás escucharon, algunos incluso me miraron amigablemente y asintieron con la cabeza. Estos dos colegas hablan entre sí todo el tiempo. Además, no puedo saber de qué estaban hablando en realidad. Quizás estaban felices de que no estuvieran presentando ".

¿Qué efectos tiene este pensamiento?

Mis capacidades no dependen del comportamiento de otras personas. Estoy satisfecho con mi contribución y volveré a presentar algo en el futuro.

3. Leyendo pensamientos negativos

¿Hubo situaciones en las que lees pensamientos negativos a otros?

¿Cuáles son las formas alternativas de mirarlo?

3. Leyendo pensamientos negativos

“Leyendo pensamientos negativos”: ¡No te permitas creer que tu propia imagen negativa es compartida automáticamente por otros!

Aunque me considero inútil, feo, etc., otros no necesariamente piensan eso también.



¿Intentar leer los pensamientos de otras personas te ayuda de alguna manera?

¿Ganancia? ¿Peligro?

3. Leyendo pensamientos negativos

“Leyendo pensamientos negativos”: ¡No te permitas creer que tu propia imagen negativa es compartida automáticamente por otros!

Aunque me considero inútil, feo, etc., otros no necesariamente piensan eso también.



¿Intentar leer los pensamientos de otras personas te ayuda de alguna manera?
¿Ganancia? ¿Peligro?

- Si tenemos razón, podemos ajustar nuestro comportamiento (por ejemplo, mantenerse alejado de "enemigos") ...
- Si estuviéramos equivocados nos molestaríamos innecesariamente ...

3. Leyendo pensamientos negativos

“Leyendo pensamientos negativos”: ¡No te permitas creer que tu propia imagen negativa es compartida automáticamente por otros!

Aunque me considero inútil, feo, etc., otros no necesariamente piensan eso también.



¿Intentar leer los pensamientos de otras personas te ayuda de alguna manera?

¿Garantía? ¿Peligro?

- Si tenemos razón, nos ajustar nuestro comportamiento (por ejemplo, mantenernos alejado de "enemigos") ...

Improbable!

- Si estuviéramos equivocados nos molestaríamos innecesariamente ...

4. Comparación con otras personas

Nos comparamos continuamente con otros. Sin embargo, los términos en los que nos comparamos y con los que nos comparamos hacen la diferencia.



4. Comparación con otras personas

Nos comparamos continuamente con otros. Sin embargo, los términos en los que nos comparamos y con los que nos comparamos hacen la diferencia.

Si siempre sale mal en las comparaciones porque el ideal está tan fuera de alcance o la comparación es tan injusta, su autoestima sufrirá.



Ejemplos de comparaciones injustas?

Ejemplos de comparaciones injustas?

- Una niña compara su apariencia con supermodelos en revistas (maquillaje profesional, edición de fotos, etc.).

Ejemplos de comparaciones injustas?

- Una niña compara su apariencia con supermodelos en revistas (maquillaje profesional, edición de fotos, etc.).

Video clip: comparación injusta



<http://www.youtube.com/user/AGNeuropsychologie>

Ejemplos de comparaciones injustas?

- Una niña compara su apariencia con supermodelos en revistas (maquillaje profesional, edición de fotos, etc.).
- Un empleado joven que compara sus habilidades con las del fundador de la compañía (más experiencia laboral, educación profesional posiblemente diferente, etc.).

Ejemplos de comparaciones injustas?

- Una niña compara su apariencia con supermodelos en revistas (maquillaje profesional, edición de fotos, etc.).
- Un empleado joven que compara sus habilidades con las del fundador de la compañía (más experiencia laboral, educación profesional posiblemente diferente, etc.).
- A un estudiante que sufre al ver como su mejor amigo le está yendo muy bien en todas las materias científicas, pero pasa por alto o desatiende que sus propios puntos fuertes se encuentran en otra parte (por ejemplo, deportes o inglés).

Ejemplos de comparaciones injustas?

- Una niña compara su apariencia con supermodelos en revistas (maquillaje profesional, edición de fotos, etc.).
- Un empleado joven que compara sus habilidades con las del fundador de la compañía (más experiencia laboral, educación profesional posiblemente diferente, etc.).
- A un estudiante que sufre al ver como su mejor amigo le está yendo muy bien en todas las materias científicas, pero pasa por alto o desatiende que sus propios puntos fuertes se encuentran en otra parte (por ejemplo, deportes o inglés).

¡También !: ¡Para una evaluación de aparentemente "biografías perfectas", incluya todas las áreas de la vida!

“Vida perfecta”...?

¿Conoce estas 5 personas?
¿Qué tienen ellos en común?



“Vida perfecta”...?

¿Conoce estas 5 personas?
¿Qué tienen ellos en común?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... famoso, rico, guapo, exitoso ???

“Vida perfecta”...?

¿Conoce estas 5 personas?
¿Qué tienen ellos en común?



Robbie
Williams

Catherine
Zeta-Jones

Jim
Carrey

Robert de
Niro

David
Beckham

... famoso, rico, guapo, exitoso ???

Correcto, pero: todos ellos tienen o han tenido problemas
psiquiátricos.

“Vida perfecta”...?



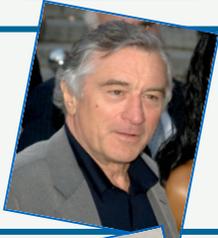
Robbie Williams se hizo famoso como miembro de la banda "Take That", que tuvo que abandonar debido al abuso de drogas. Luego, comenzó una carrera exitosamente como cantante. En febrero de 2007, ingresó en una clínica debido a la depresión y su adicción a las pastillas.



Catherine Zeta-Jones, la actriz ganadora del Oscar, buscó tratamiento para el trastorno bipolar en una clínica psiquiátrica en 2011 después de sufrir varias pérdidas graves, tanto profesionales como personales.



El comediante y actor Jim Carrey sufrió de depresión severa durante mucho tiempo. Al principio, los antidepresivos lo ayudaron a superar sus puntos bajos personales. Ahora los ha suspendido y trabaja con éxito con otras estrategias (por ejemplo, dieta equilibrada, psicoterapia) para contrarrestar la depresión.



Temprano en la vida, el actor estadounidense y ganador de un Oscar, Robert de Niro, era tan tímido que apenas podía estar rodeado de personas sin tener palpitaciones y manos húmedas. Hoy es considerado uno de los mejores actores de su tiempo.



La estrella del fútbol británico David Beckham padece un trastorno obsesivo-compulsivo. Tiene grandes dificultades cuando los objetos en su entorno son desordenados o no están ordenados simétricamente. En una entrevista, dijo que le afecta seriamente, ya que su condición requiere mucho tiempo y conduce a conflictos interpersonales.

Cuestionando ídolos



Las comparaciones injustas con personas supuestamente "perfectas" disminuyen su autoestima.

Cuestionar críticamente "apariencias".

p. ej., ¿qué hace esta persona por su aspecto? ¿Qué cosas pueden hacer que esta persona tenga envidia de ti?

¿Qué significa la perfección?



- *¿Conoces una persona perfecta?*

¿Qué significa la perfección?



- *¿Conoces una persona perfecta?*
 - El Papa, el presidente, un premio Nobel, ...?
 - Todo ser humano tiene defectos y defectos.
 - Las personas que se ven perfectas o hablan perfectamente pueden parecer aburridas o desalentadoras, o incluso ocultar secretos oscuros.

¿Qué significa la perfección?



- *¿Conoces una persona perfecta?*
 - El Papa, el presidente, un premio Nobel, ...?
 - Todo ser humano tiene defectos y defectos.
 - Las personas que se ven perfectas o hablan perfectamente pueden parecer aburridas o desalentadoras, o incluso ocultar secretos oscuros.
- *No se ponga exigencias absolutas:*
 - "¡Debo lucir siempre bien!"
 - "¡Siempre debo parecer inteligente!"
 - "¡Siempre debo hacer mi trabajo a la perfección!"

¿Qué significa la perfección?



- *¿Conoces una persona perfecta?*
 - El Papa, el presidente, un premio Nobel, ...?
 - Todo ser humano tiene defectos y defectos.
 - Las personas que se ven perfectas o hablan perfectamente pueden parecer aburridas o desalentadoras, o incluso ocultar secretos oscuros.
- *No se ponga exigencias absolutas:*
 - "¡Debo lucir siempre bien!"
 - "¡Siempre debo parecer inteligente!"
 - "¡Siempre debo hacer mi trabajo a la perfección!"
- *"No debo cometer errores!"*
 - Una tasa de error del 5% es normal, incluso con tareas monótonas. ¡Errar es humano!

¿Qué significa la perfección?



- *Ningún estudio científico confiable afirma el 100% de certeza.*
 - Si un resultado es 95% seguro, los científicos dicen que tiene "significado" y, por el momento, se asumirá que es correcto, pero en ningún caso se considerará una verdad completa.

¿Qué significa la perfección?



- *Ningún estudio científico confiable afirma el 100% de certeza.*
 - Si un resultado es 95% seguro, los científicos dicen que tiene "significado" y, por el momento, se asumirá que es correcto, pero en ningún caso se considerará una verdad completa.
- *Esforzarse por la perfección puede hacernos infelices y temerosos.*
 - Como resultado, muchos músicos de concierto, de quienes se espera la perfección, sufren de ansiedad por el rendimiento.

¿Qué hacer?!

???

¿Qué hacer? Cambiar la perspectiva!

- Trate de reducir las exageradas demandas de usted mismo y tenga expectativas más justas.
- Para hacerlo, puede ser útil observarte desde el punto de vista de otra persona. Le facilitará la evaluación realista de su propio comportamiento.

¿Serías tan duro con alguien más como lo eres contigo mismo?

Ejemplos propios???

Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima I

???

Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima I

- Cada noche, escriba o piense en algunas cosas positivas (hasta 5) sobre su día. Luego revisa estas cosas en tu mente.



Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima I

- Cada noche, escriba o piense en algunas cosas positivas (hasta 5) sobre su día. Luego revisa estas cosas en tu mente.
- Acepte cumplidos y anótelos para poder usarlos como recursos cuando los tiempos sean difíciles.



Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima I

- Cada noche, escriba o piense en algunas cosas positivas (hasta 5) sobre su día. Luego revisa estas cosas en tu mente.
- Acepte cumplidos y anótelos para poder usarlos como recursos cuando los tiempos sean difíciles.
- Piense en situaciones en las que se sintió realmente bien y trate de recordarlas con todos sus sentidos (ver, sentir, oler ...), tal vez con la ayuda de un álbum de fotos.



Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima II

- Haga cosas que realmente disfrute, preferiblemente junto con otras personas (por ejemplo, ir al cine, ir a un café).



Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima II

- Haga cosas que realmente disfrute, preferiblemente junto con otras personas (por ejemplo, ir al cine, ir a un café).
- Ejercítate (al menos 20 minutos al día), pero no te esfuerces demasiado, por ejemplo, da un paseo vigoroso o sal a correr.



Consejos para mejorar el estado de ánimo deprimido / baja autoestima II

- Haga cosas que realmente disfrute, preferiblemente junto con otras personas (por ejemplo, ir al cine, ir a un café).
- Ejercítate (al menos 20 minutos al día), pero no te esfuerces demasiado, por ejemplo, da un paseo vigoroso o sal a correr.
- Escucha tus canciones favoritas (felices)
-



- Modulo afecto -

Transfiere a la vida cotidiana

Objetivos de aprendizaje:

Transfiere a la vida cotidiana

Objetivos de aprendizaje:

- Tenga en cuenta las típicas distorsiones depresivas e intente modificarlas (consulte el folleto).

Transfiere a la vida cotidiana

Objetivos de aprendizaje:

- Tenga en cuenta las típicas distorsiones depresivas e intente modificarlas (consulte el folleto).
- Use al menos algunos de los consejos para mejorar y estabilizar su estado de ánimo. Pruébalo, ¡no te hará daño!

Transfiere a la vida cotidiana

Objetivos de aprendizaje:

- Tenga en cuenta las típicas distorsiones depresivas e intente modificarlas (consulte el folleto).
- Use al menos algunos de los consejos para mejorar y estabilizar su estado de ánimo. Pruébalo, ¡no te hará daño!
- En caso de síntomas depresivos graves, comuníquese con su médico general, psicólogo o psiquiatra.

Preguntas?

???



La historia de un conteo...

... que llegó a ser muy, muy viejo porque era un conocedor de la vida. El conde nunca abandonó su casa sin antes meterse un puñado de frijoles en el bolsillo. Él no hizo esto porque quería masticarlos. No, se los llevó con él porque quería atesorar y contar los momentos especiales del día.

Por cada pequeña cosa positiva que experimentó durante el transcurso del día: una charla con alguien en la calle, la risa de su esposa, una deliciosa comida, un cigarro fino, un árbol sombreado en el sol de la tarde, una copa de buen vino, para todo eso complació sus sentidos, sacó un grano del bolsillo derecho de su chaqueta y lo guardó en el bolsillo izquierdo. A veces había dos o tres.

Por la noche, se sentó en su casa y contó los frijoles que tenía en el bolsillo izquierdo. Él disfrutó estos momentos. Trajeron a la mente las cosas maravillosas que había experimentado durante el día y lo hicieron feliz. Incluso por las noches, cuando solo contaba un frijol, para él el día fue un éxito: hizo que valga la pena vivir.

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
lonesome:cyclcr	flickr	It rained for weeks	CC	Dark clouds/dunkle Wolken
Littledan77	flickr	Dispair	CC	I was born that way.../Ich bin halt so geboren...
C♥rm3n	flickr	yourewonderingandthinking	CC	Brooding/Grübeln
Lady-bug	flickr	Kaleidoscope Mosaic	CC	Mosaic/Mosaik
Bold&Blond	flickr	Ride on	CC	Tunnel/Tunnel
Felipe Morin	flickr	The Prison .	CC	Person in the eye/Person im Auge
Oldmaison	flickr	Big thumbs Up	CC	Thumbs up/Daumen hoch
Oldmaison	flickr.	Complaints thumbs down-784494	CC	Thumbs down/Daumen runter
LunaDiRimmel	flickr	Panic room.	CC	Panic/Panik