

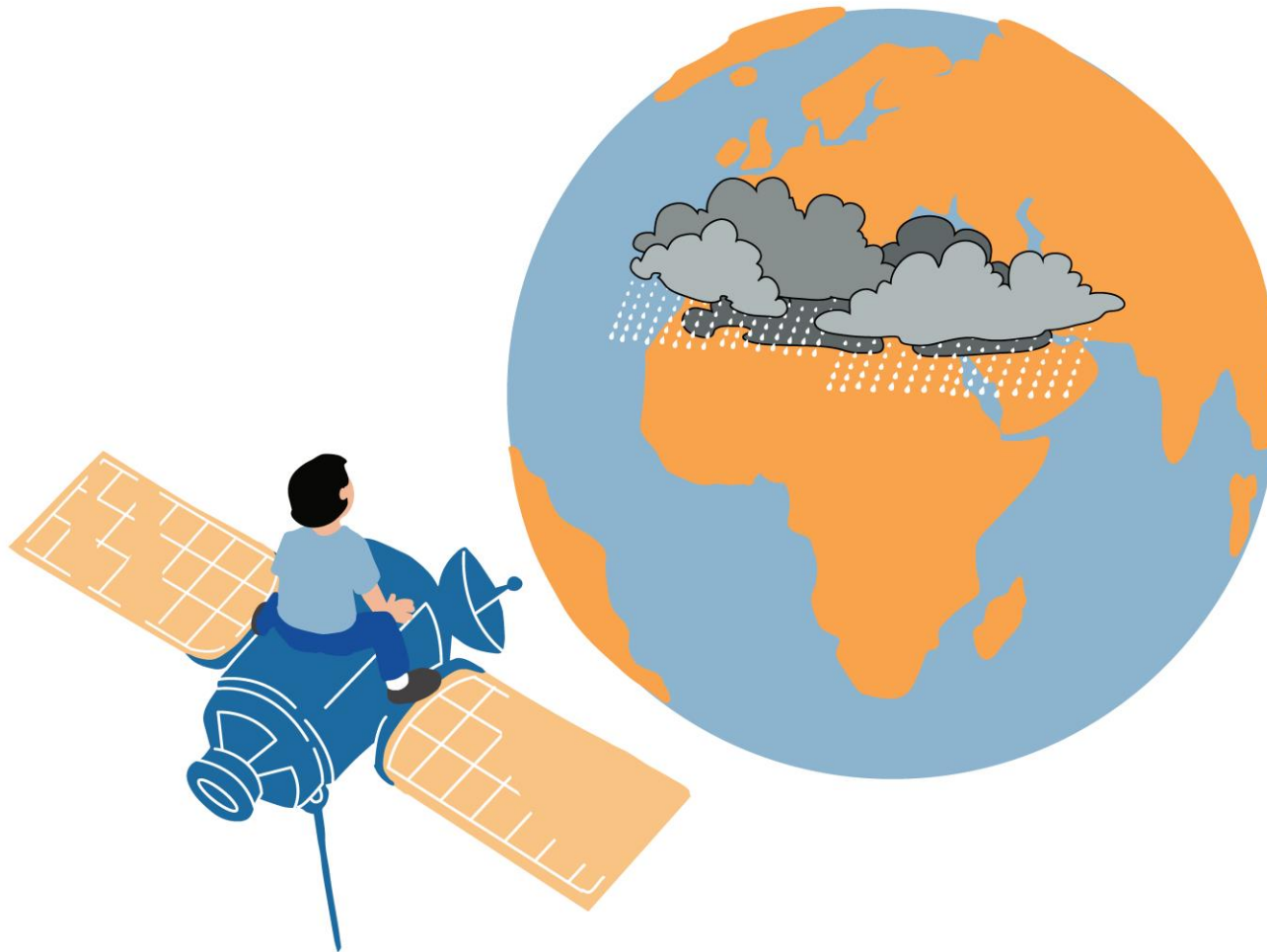


Bienvenido a

# Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

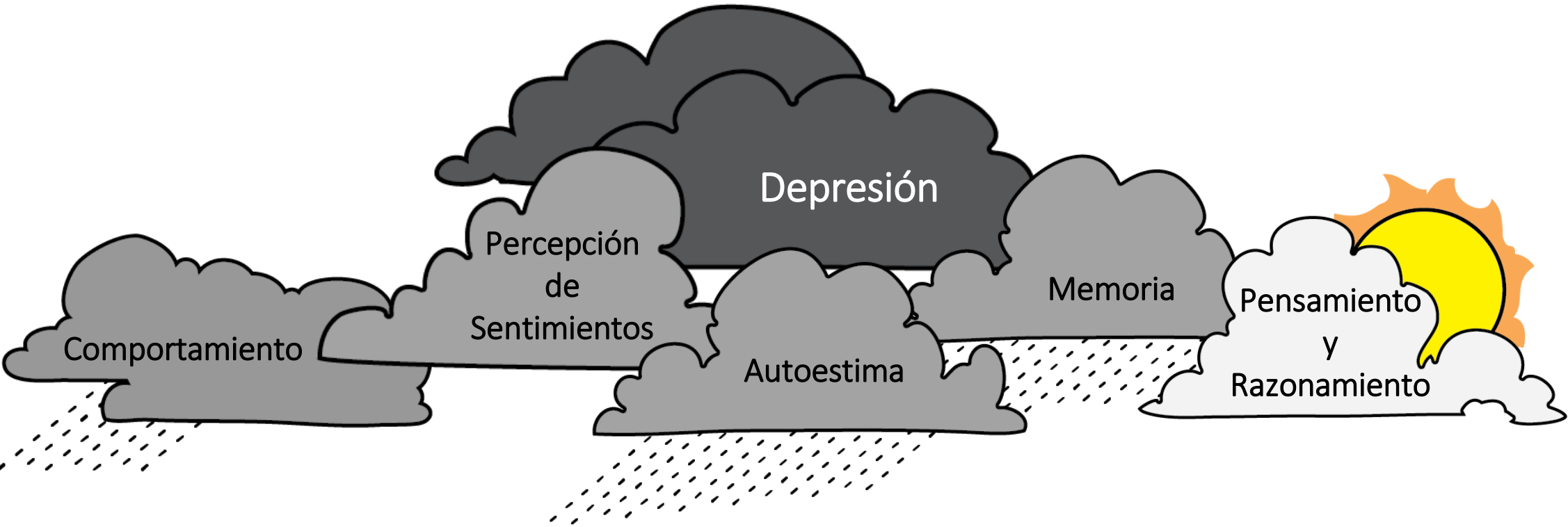


# D-MCT: Posición del Satélite





# Tema de hoy





## Sesión anterior

- ¿Qué hiciste para el seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o historia de éxito?



Tema de formación

# D-MCT 5 – Pensamiento y Razonamiento 3



# ¿Cómo es el “Pensamiento y el Razonamiento” relacionado con la Depresión?

- En Estados Unidos y Alemania, una de cada cinco personas sufre de depresión al menos una vez en la vida.



## ¿Cómo es el “Pensamiento y el Razonamiento” relacionado con la Depresión?

- En Estados Unidos y Alemania, una de cada cinco personas sufre de depresión al menos una vez en la vida.
- Muchas de ellas procesan la información de manera diferente que las personas sin depresión.



## ¿Cómo es el “Pensamiento y el Razonamiento” relacionado con la Depresión?

- En Estados Unidos y Alemania, una de cada cinco personas sufre de depresión al menos una vez en la vida.
- 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 = Tu propia explicación para lo que ocurre en una situación (i.e., culparte a ti mismo o a los demás)



# Estilo Atribucional

Atribuciones = Tu propia explicación para lo que ocurre en una situación (i.e., culparte a ti mismo o a los demás)

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





# Estilo Atribucional

Atribuciones = Tu propia explicación para lo que ocurre en una situación (i.e., 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 tontas. 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 tontas. 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!



**Atribución: sí-mismo**

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

Desventaja: ???

Ventaja: ???

**Atribución: otros/circunstancia**

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

Desventaja: ???

los otros podrían percibir que estoy 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:** ???

## Atribución: otros/circunstancia

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

**Desventaja:** ???

**los otros podrían percibir que estoy 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 portero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

**Desventaja:** ???

los otros podrían percibir que estoy **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 portero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

**Desventaja:** La culpa puede generar conflictos dentro del equipo.

**los otros podrían percibir que estoy 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 portero!”; “El césped estaba muy resbaloso.”)

**Desventaja:** La culpa puede generar conflictos dentro del equipo.

**los otros podrían percibir que estoy** **Ventaja:** no es malo cuidar la autoestima, mejor animo



# 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 sabe muy bien!  
¿Como lo hiciste?

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



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



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

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



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



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

## Atribución: otros/circunstancia

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

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

**Ventaja:** podrías ser visto como sociable 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 sabe muy bien!  
¿Como lo hiciste?

## Atribución: otros/circunstancia

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

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

**Ventaja:** podrías ser visto como sociable 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 sabe muy bien!  
¿Como lo hiciste?

## Atribución: otros/circunstancia

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

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

**Ventaja:** podrías ser visto como sociable 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 sus propias fortalezas (mejor autoestima, buen humor)



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



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

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

???

???



# Consecuencias de los diferentes estilos atribucionales para eventos negativos



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

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

“Estoy muy orgulloso de que resultara tan bien, pero también debo agradecerle a XX por ayudarme a preparar la comida”.

“Estoy muy contento de que te guste. 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.

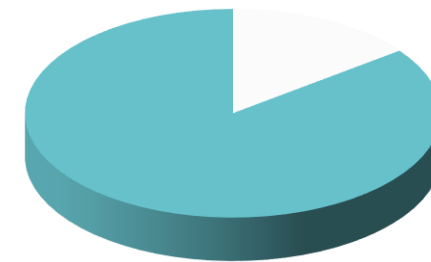


## ¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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.



■ yo

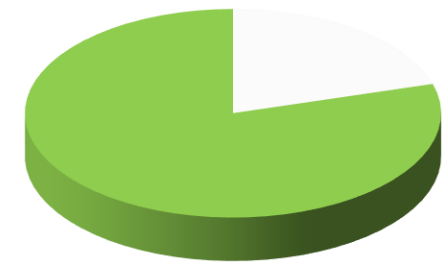


## ¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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



El éxito se atribuye a la **situación/suerte** (los otros) o se considera poco importante (“cualquiera puede hacerlo”).



■ situación



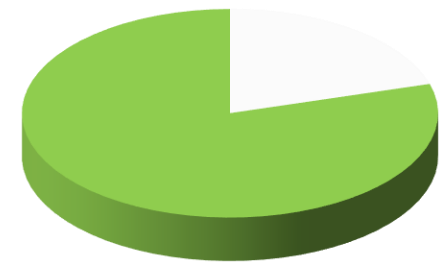
## ¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

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”).

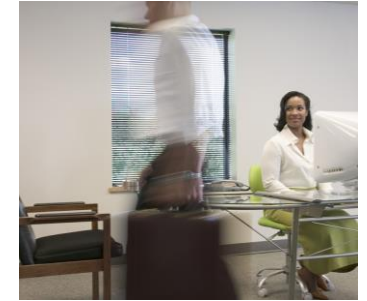
¡Estos estilos atribucionales no reflejan la realidad, y pueden promover comportamientos inútiles y reducir la autoestima!



■ situación



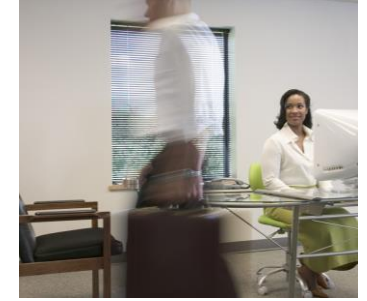
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



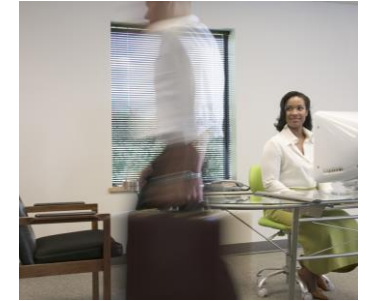
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



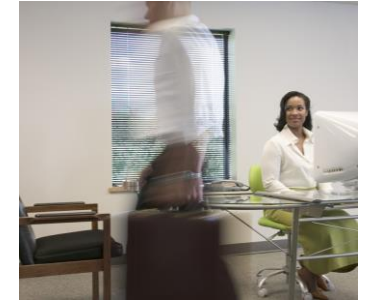
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

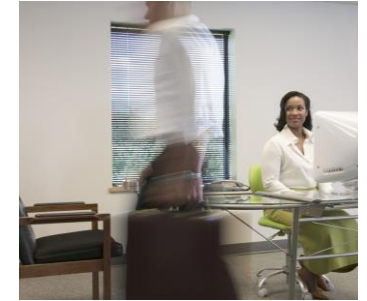


Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	“Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?”	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	???





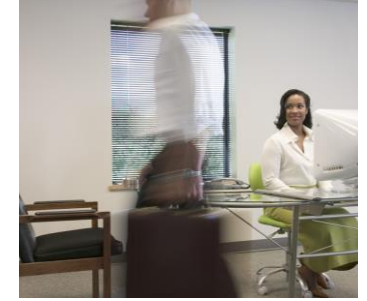
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles

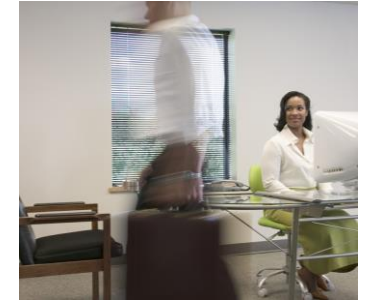


Evento	Atribución depresiva unilateral (causa: yo)	Comportamiento	Consecuencia a largo plazo
Un colega/vecina no te saluda al pasar.	“Obviamente piensa que hay algo malo en mí. ¿Quién querría tener algo que ver con un perdedor?”	Mantienes los ojos bajos, no saludas a los demás	Retraimiento social de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

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



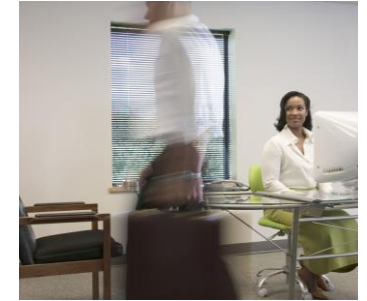
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



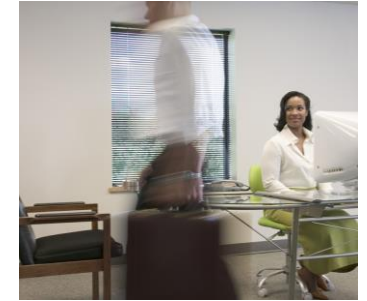
# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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



# Estilo atribucional y comportamientos inútiles



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

¿A qué se lo atribuyes?

¿Situación o coincidencia?

¿Otra persona?

¿Tú mismo?





# Un amigo te da un regalo.

¿Qué motivó a tu amigo a darte un regalo?

¿A 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?





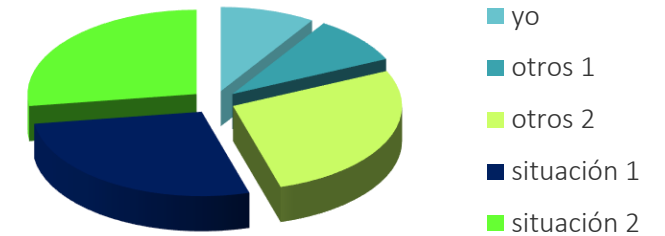
# Puntos de Aprendizaje





## Puntos de Aprendizaje

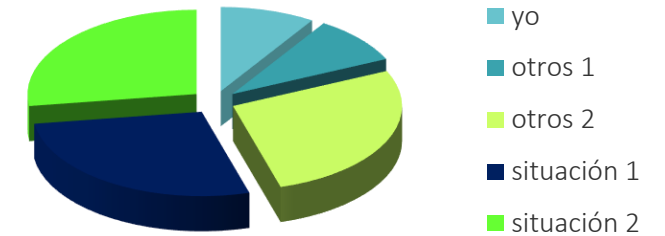
- ¡Presta atención a la maximización de sus errores y a la minimización de sus fortalezas y éxitos!





## Puntos de Aprendizaje

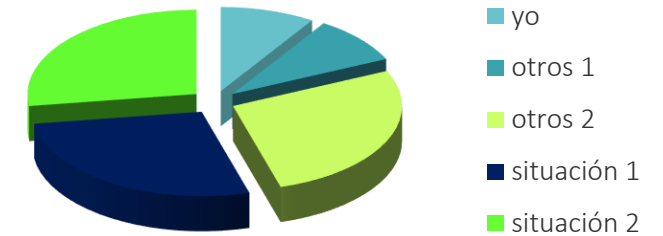
- ¡Presta atención a la maximización de sus errores y a la minimización de sus fortalezas y éxitos!
- ¡Trata de evitar hacer valoraciones unilaterales o generalizaciones en el día a día!





## 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 entregue las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)







¡Gracias!

