

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, Jelinek, 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?

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

¿Qué posibles pensamientos pueden surgir como reacción?

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

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

Pensamientos posibles

¿ respuesta /
pensamientos?

¿ respuesta /
pensamiento?

¿ respuesta /
pensamiento?

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

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

Pensamientos posibles

“¡Maldita sea! Aquí lo hago todo yo y me van a regañar ahora por algo así.

“Wow, alguien esta teniendo un mal día, no soy el objetivo real, si no el chivo expiatorio”

“Soy una decepción para todos, nunca tendré una relación feliz”

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

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

Pensamientos posibles

“¡Maldita sea! Aquí lo hago todo yo y me van a regañar ahora por algo así.”

“Wow, alguien esta teniendo un mal día, no soy el objetivo real, si no el chivo expiatorio”

“Soy una decepción para todos, nunca tendré una relación feliz”

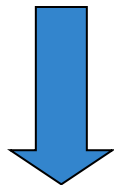
¿Qué emociones pueden surgir con estos pensamientos?

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

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

Pensamientos posibles

“¡Maldita sea! Aquí lo hago todo yo y me van a regañar ahora por algo así.”



enfado

“Wow, alguien esta teniendo un mal día, no soy el objetivo real, si no el chivo expiatorio”

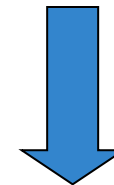


Emociones posibles



tranquilidad

“Soy una decepción para todos, nunca tendré una relación feliz”

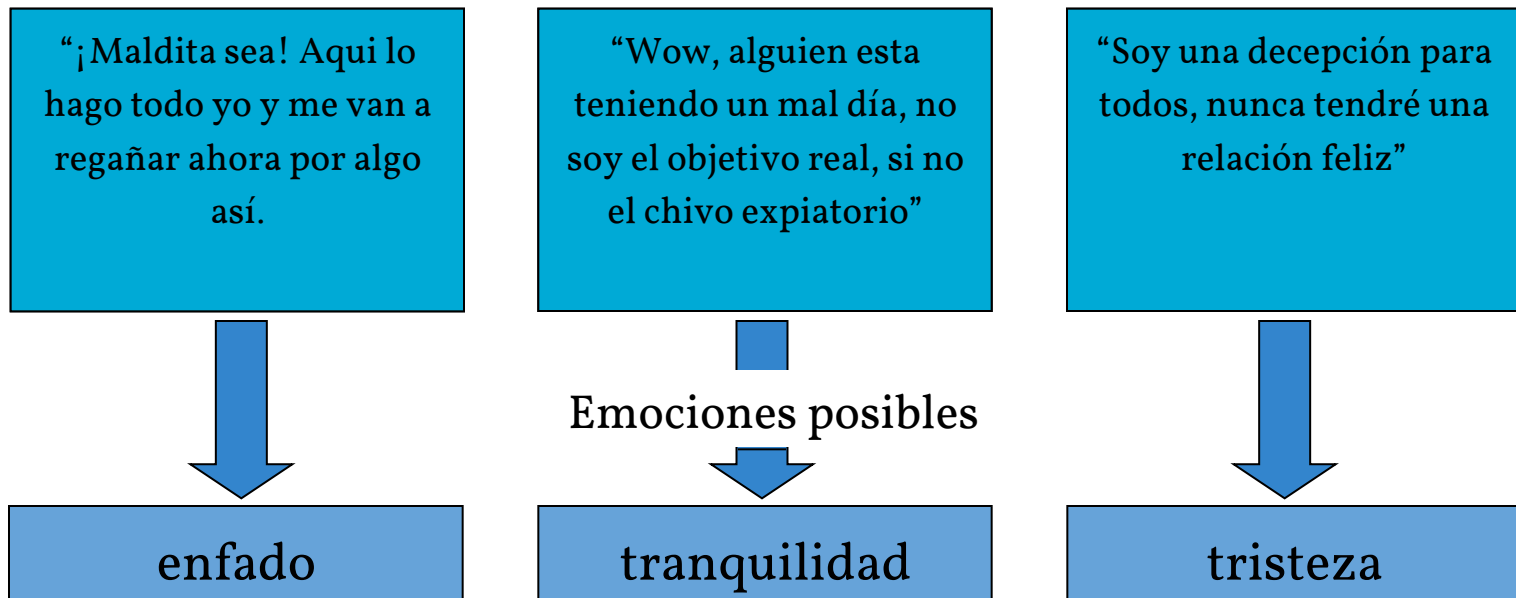


tristeza

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

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

Pensamientos posibles

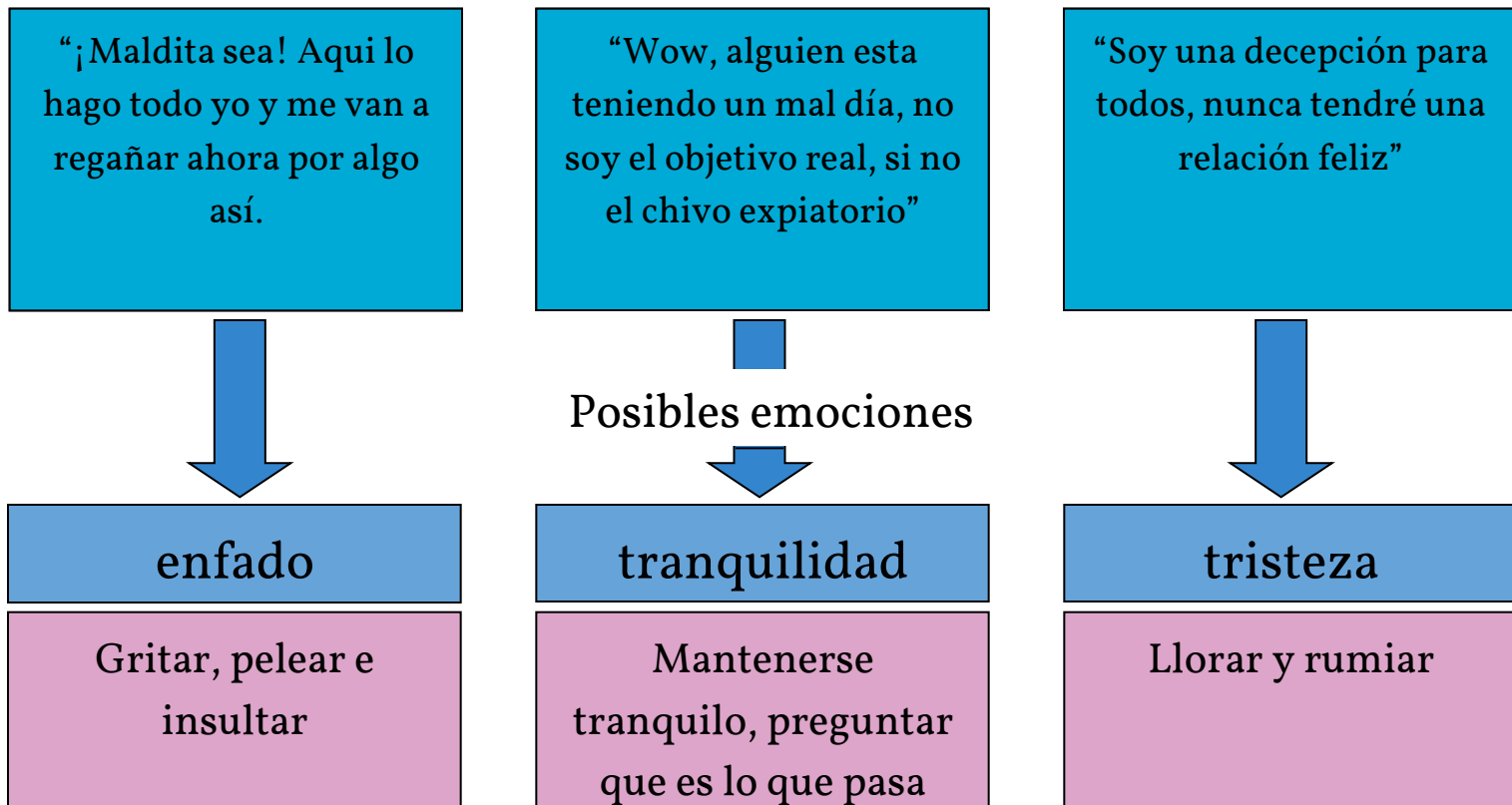


¿Qué posibles conductas pueden producirse?

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

Tu compañero te critica por no haber realizado una tarea menor.

Pensamientos posibles



Bienvenido a

Modulo de entrenamiento: Autoestima

06/18

¿Qué es autoestima?



¿Qué es autoestima?

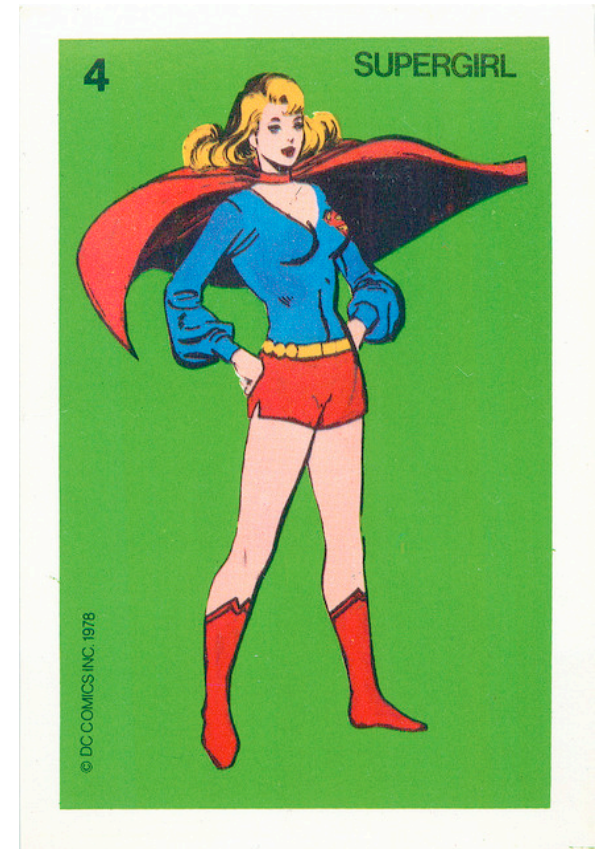
- = Cómo las personas evalúan su propio valor.
- Evaluación totalmente subjetiva de uno mismo
 - Basado en opiniones que uno tiene de uno mismo (→ modificable)
 - No tiene nada que ver con la forma en que otros ven a la persona



**¿Como identifica a una persona con
autoestima saludable?**

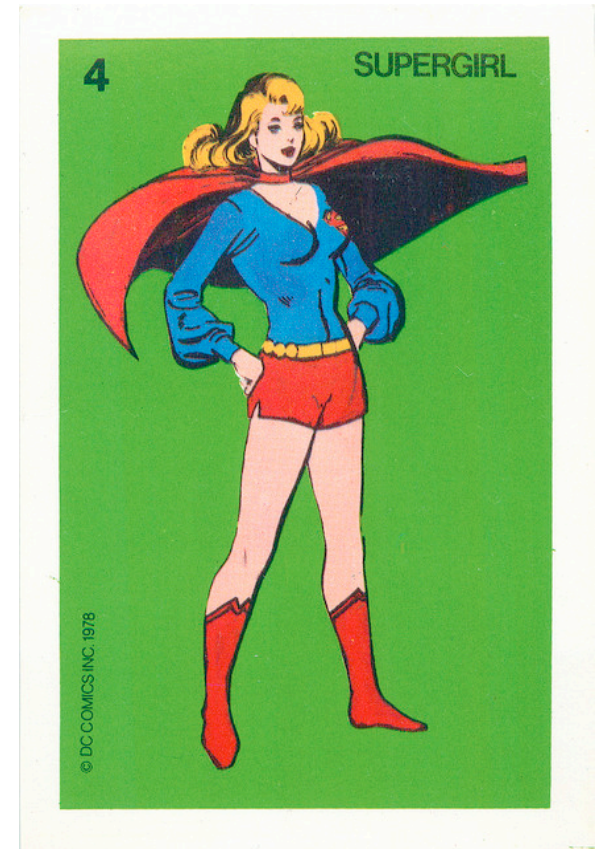
Características directamente visibles

- Voz: ???
- Expresiones faciales: ???
- Postura: ???



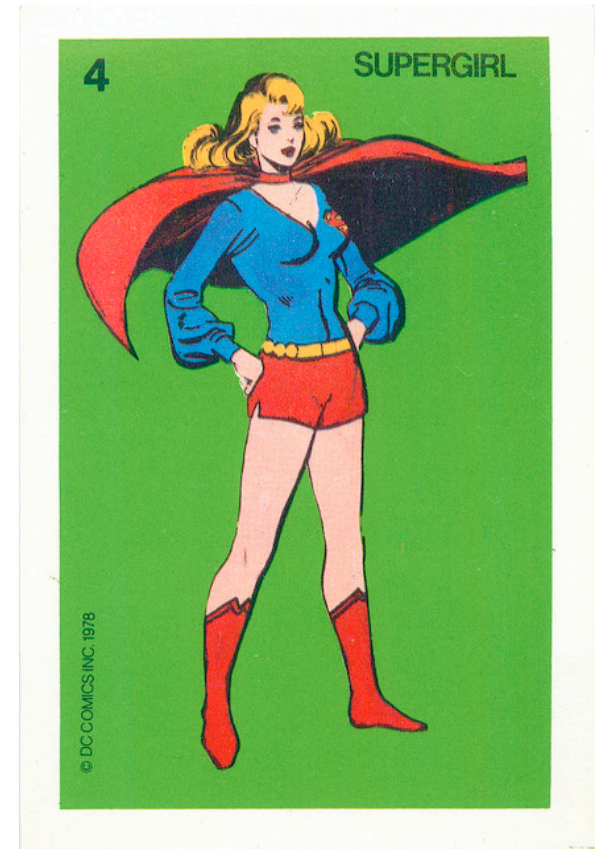
Características directamente visibles

- Voz: clara, nivel apropiado de volumen
- Expresiones faciales: ???
- Postura: ???



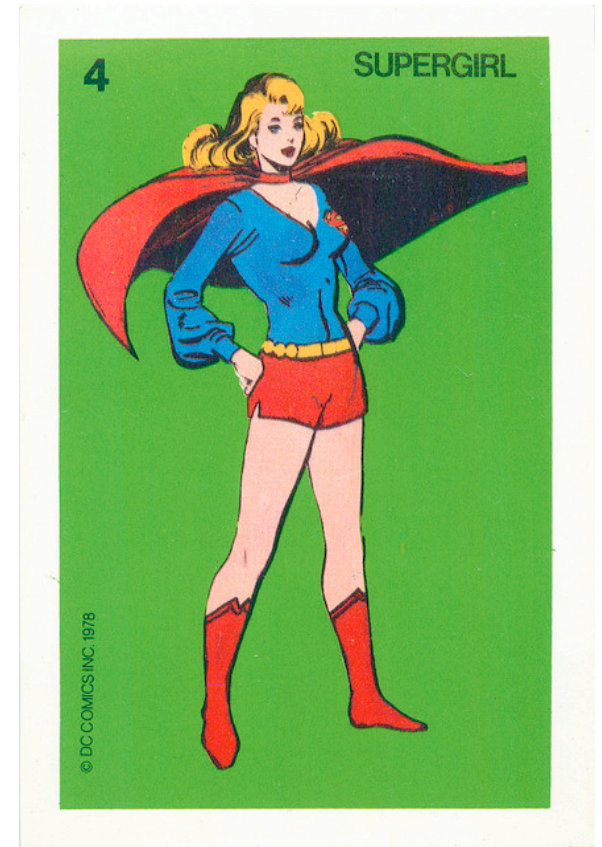
Características directamente visibles

- Voz: clara, nivel apropiado de volumen
- Expresiones faciales: contacto ocular
- Postura: ???



Características directamente visibles

- Voz: clara, nivel apropiado de volumen
- Expresiones faciales: contacto ocular
- Postura: recta





Características directamente visibles

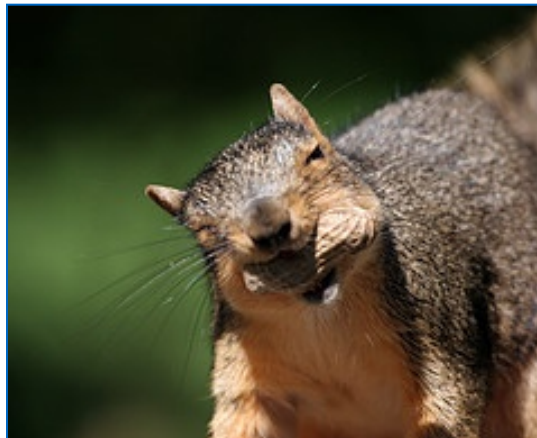
- Busca estas características directamente visibles en ti (postura, expresiones faciales/gestos).

Características directamente visibles

- Busca estas características directamente visibles en ti (postura, expresiones faciales/gestos).
- Observa tus sentimientos y pensamientos cuando, por ejemplo, estas parado en forma recta.

Características directamente visibles

- Busca estas características directamente visibles en ti (postura, expresiones faciales/gestos).
- Observa tus sentimientos y pensamientos cuando, por ejemplo, estas parado en forma recta.
- Intenta un experimento: Cambian tus sentimientos si pasas todo el día sonriendo...





Características directamente visibles

- Las expresiones faciales afectan la emoción percibida:
 - Una cara alegre puede ponerte de buen humor



Características directamente visibles

- Las expresiones faciales afectan la emoción percibida:
 - Una cara alegre puede ponerte de buen humor
- Estudio (Strack et al., 1988): Se le pidió a un grupo de personas que evaluaran lo divertido de los dibujos animados, mientras que al mismo tiempo sujetaban un bolígrafo con los labios o los dientes.



Características directamente visibles

- Las expresiones faciales afectan la emoción percibida:
 - Una cara alegre puede ponerte de buen humor
- Estudio (Strack et al., 1988): Se le pidió a un grupo de personas que evaluaran lo divertido de los dibujos animados, mientras que al mismo tiempo sujetaban un bolígrafo con los labios o los dientes.
 - Calificaron como más divertidos los dibujos animados cuando tenían el bolígrafo entre los dientes: los sujetos tenían que sonreír (inconscientemente) para sostener el bolígrafo.

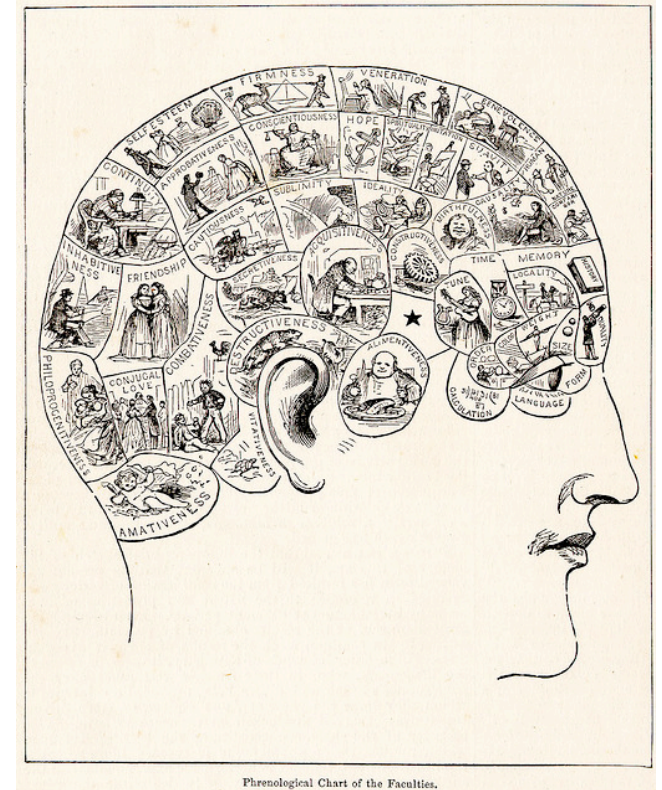


Características directamente visibles

- Las expresiones faciales afectan la emoción percibida:
 - Una cara alegre puede ponerte de buen humor
- Estudio (Strack et al., 1988): Se le pidió a un grupo de personas que evaluaran lo divertido de los dibujos animados, mientras que al mismo tiempo sujetaban un bolígrafo con los labios o los dientes.
 - Calificaron como más divertidos los dibujos animados cuando tenían el bolígrafo entre los dientes: los sujetos tenían que sonreír (inconscientemente) para sostener el bolígrafo.
- Fruncir el ceño a menudo hace que la gente encuentre algo hilarante, menos gracioso. Las personas con depresión a menudo tensan crónicamente los “músculos del ceño fruncido” en su frente; tan pronto como la depresión ceso, los músculos de la frente se relajaron.

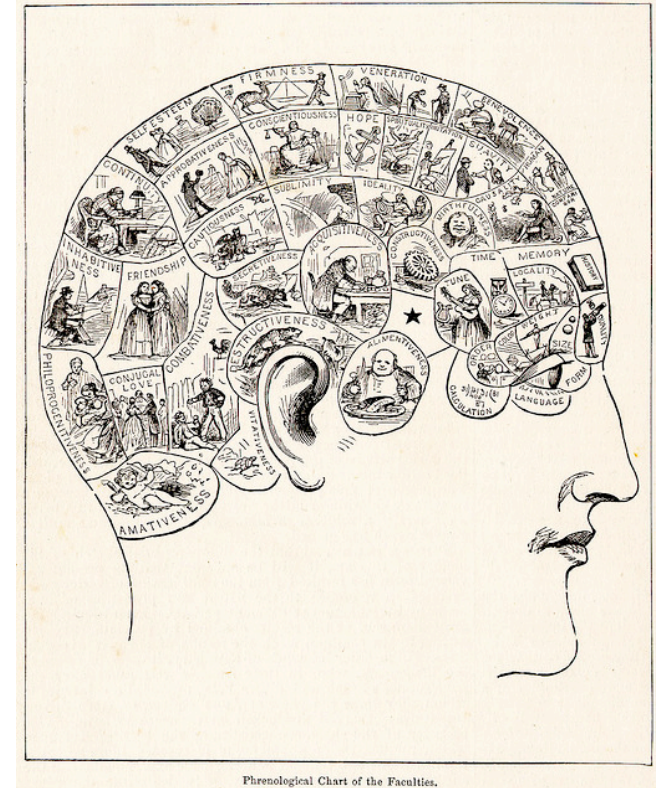
Características no visibles directamente

???



Características no visibles directamente


- Confianza en las propias habilidades
- Aceptación de errores o fallas (sin decaer)
- Voluntad de aprender (incluso de los errores)
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo, darse crédito por un logro





Autoestima y actitud frente a ti mismo y otros

| | Muy alta | Media | Muy baja |
|--|----------|-------|----------|
| Actitud hacia sus propias fortalezas / debilidades | ??? | ??? | ??? |
| Actitud frente a otros | ??? | ??? | ??? |




Autoestima y actitud frente a ti mismo y otros

| | Muy alta | Medio | Muy baja |
|--|--|-------|----------|
| Actitud hacia sus propias fortalezas / debilidades | <u>Un polo:</u> <ul style="list-style-type: none">• haciendo hincapié en las fortalezas, ignorando las debilidades• no evaluación crítica• peligro de tener un ego inflado | ??? | ??? |
| Actitud frente a otros |  | ??? | ??? |

Autoestima y actitud frente a ti mismo y otros

| | Muy alta | Medio | Muy baja |
|--|---|-------|---|
| Actitud hacia sus propias fortalezas / debilidades | <p><u>Un polo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• haciendo hincapié en las fortalezas, ignorando las debilidades• no evaluación crítica• peligro de tener un ego inflado | ??? | <p><u>Un polo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• exagerando las debilidades, ignorando las fortalezas• dudas sobre uno mismo, hundirse |
| Actitud frente a otros |  | ??? |  |

Autoestima y actitud frente a ti mismo y otros

| | Muy alta | Medio | Muy baja |
|---|---|---|---|
| Actitud hacia sus propias fortalezas/ debilidades | <p><u>Un polo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• haciendo hincapié en las fortalezas, ignorando las debilidades• no evaluación crítica• peligro de tener un ego inflado | <p><u>Balanceado:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• reconocimiento de "dos lados" de las fortalezas y debilidades propias• tanto autocrítica y auto-elogio | <p><u>Un polo:</u></p> <ul style="list-style-type: none">• exagerando las debilidades, ignorando las fortalezas• dudas sobre uno mismo, hundirse |
| Actitud frente a otros |  |  |  |

¿Porqué hacemos esto?

Muchas [pero no todos!] las personas con TLP tienen baja autoestima y una disposición de "autodesvalorización".



Fuentes de autoestima

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Nadie tiene una cantidad fija de autoestima; puede variar en las diferentes áreas de la vida.



Fuentes de autoestima

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- Nadie tiene una cantidad fija de autoestima; puede variar en las diferentes áreas de la vida.
- Es crucial fijarnos no solo en nuestros defectos (los estantes vacíos) sino en nuestras fortalezas y habilidades también (los estantes llenos).



Personas con baja autoestima...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... tienden a mirar siempre solo al vacío “estante perdedor”



Personas con baja autoestima...

Potreck-Rose & Jacob, 2008

- ... tienden a mirar siempre solo al vacío “estante perdedor”
- ... apenas distingue entre comportamiento y persona (algo falla = perdedor)



No omitas cosas...

Potreck-Rose & Jacob, 2008



Buen oyente; casi nunca olvida cumpleaños; disfruta estar ahí para los demás; leal...

Aprendió la profesión "incorrecta"; la empresa se declaró en bancarrota; actualmente desempleado...

Satisfecho con la altura del cuerpo, con las manos, insatisfecho con el peso ...

No puede atrapar una pelota; no la puede tirar muy lejos; le encanta bailar ...

Bueno para decorar; como cocinar para otros ...

Miembro confiable del coro; tiene buen oído para el ritmo ...

¿Qué estantería no miras hace un tiempo?

Potreck-Rose & Jacob, 2008

???

relaciones

???

???

deportes

trabajo

???

???

ocio

apariciencia

afición

???

“El crítico interno”

???



“El crítico interno”

= autocrítica constante

Ejemplos: ???



“El crítico interno”

= autocrítica constante

Ejemplos:

- “Te ves absolutamente terrible hoy, una vez más!”
- “No le gustas a nadie.”
- “Porque recogiste tarde a tu hija en la escuela, eres una mala madre.”
- “Porque no fuiste capaz de terminar tu última relación, estarás solo por siempre.”
- “Cometiste un error en el trabajo; eres un total perdedor.”
- “No eres digno de amor.”



“El crítico interno”

= autocrítica constante

Ejemplos:

- “Te ves absolutamente terrible hoy, una vez más!”
- “No le gustas a nadie.”
- “Porque recogiste tarde a tu hija en la escuela, eres una mala madre.”
- “Porque no fuiste capaz de terminar tu última relación, estarás solo por siempre.”
- “Cometiste un error en el trabajo; eres un total perdedor.”
- “No eres digno de amor.”

→ Frecuentemente tu peor enemigo eres tu!



“El crítico interno”

- Función de la autocrítica: ???



“El crítico interno”

- Función de la autocrítica: Mientras más severamente nos critiquemos, menos causa habrá para que otros lo hagan.



“El crítico interno”

- Función de la autocrítica: Mientras más severamente nos critiquemos, menos causa habrá para que otros lo hagan.
- La autocrítica es frecuentemente asociada con “el pensamiento del todo o el nada” o “el pensamiento del negro y el blanco”: **El crítico interno es muy estricto: no hay matices de gris!**



Pensamiento del todo o nada

El juego de los 100 centavos

Imagina que estas jugando un juego. De acuerdo a las reglas, usted es una personal valiosa solo si siempre tiene exactamente 100 centavos con usted. Si solo tiene un centavo menos en su bolsillo, es un ser humano sin valor e inferior.

Pensamiento del todo o nada

El juego de los 100 centavos

Imagina que estas jugando un juego. De acuerdo a las reglas, usted es una persona valiosa solo si siempre tiene exactamente 100 centavos con usted. Si solo tiene un centavo menos en su bolsillo, es un ser humano sin valor e inferior.

¿Cuales son las consecuencias de este juego? ¿Cómo te comportarías?

Pensamiento del todo o nada

El juego de los 100 centavos

Imagina que estas jugando un juego. De acuerdo a las reglas, usted es una persona valiosa solo si siempre tiene exactamente 100 centavos con usted. Si solo tiene un centavo menos en su bolsillo, es un ser humano sin valor e inferior.

¿Cuales son las consecuencias de este juego? ¿Cómo te comportarías?

- Te obsesionas con llevar siempre exactamente 100 centavos.
- Si tiene menos de 100 centavos, se siente inútil.
- Incluso si tiene los 100 centavos, no puede relajarse, porque siempre tiene miedo de perder un centavo.

Pensamiento del todo o nada

El juego de los 100 centavos

Los 100 centavos representan lo que usted exige de usted mismo:

- Si algo no es perfecto (tiene menos de 100 centavos), se siente inútil e inferior.
 - Si lo haces bien, tienes miedo de fallar la próxima vez.
- !Este es “el pensamiento del todo o nada” controla completamente tus sentimientos y tu comportamiento!

“El crítico interno”

¿Cómo puede lidiar con eso?

- I. Observe lo que dice el crítico interno, y cuestione sus declaraciones!
¿Realmente coincide con los hechos? Pregúnteles a los que están cerca de usted si están de acuerdo!



“El crítico interno”

¿Cómo puede lidiar con eso?

1. Observe lo que dice el crítico interno, y cuestione sus declaraciones!
¿Realmente coincide con los hechos? Pregúnteles a los que están cerca de usted si están de acuerdo!
2. Conscientemente, deténgase y dígame a la crítica: "Cállate" (o "Piérdete", etc.). Esta detención ayuda a que los "buenos" pensamientos pasen a primer plano.



“El crítico interno”

¿Cómo puede lidiar con eso?

1. Observe lo que dice el crítico interno, y cuestione sus declaraciones!
¿Realmente coincide con los hechos? Pregúnteles a los que están cerca de usted si están de acuerdo!
2. Conscientemente, deténgase y dígame a la crítica: "Cállate" (o "Piérdete", etc.). Esta detención ayuda a que los "buenos" pensamientos pasen a primer plano.
3. Desplaza al crítico hacia el exterior y enfréntalo con un oponente que es un "partido" para él. ¿Cómo respondería este oponente a las quejas del crítico?



¿Suprimir los pensamientos negativos ayuda???

Intentalo!

No pienses en un elefante en los próximos minutos!

Supresión de pensamientos negativos

Funcionó? No!



- La mayoría de ustedes probablemente pensó inmediatamente en un elefante y / o algo que tiene que ver con un elefante (por ejemplo, zoológico, safari, África, etc.)

Supresión de pensamientos negativos Funcionó? No!



- Most of you probably immediately thought of an elephant and/or of something that has to do with an elephant (e.g., zoo, safari, Africa, etc.)
- Este efecto se fortalece aún más si intenta deliberadamente suprimir pensamientos molestos como los autoreproches ("perdedor", etc.).
- Estos pensamientos a veces pueden volverse tan fuertes y vívidos que parecen extraños, como los pensamientos de otra persona.

Supresión de pensamientos negativos

¿Cuál sería una forma más útil?

| Evento | Evaluación problemática |
|---|---|
| Tienes pensamientos negativos recurrentes (por ejemplo, "Eres un fracaso", "Perdedor", "¡Wow, eres estúpido!"). | "¡No debo pensar estos pensamientos negativos!" ó "¡Basta ya!" ... pero eso no funciona! |



¿Vía alterna?

Supresión de pensamientos negativos

¿Cuál sería una forma más útil?

| Evento | Evaluación problemática |
|---|---|
| Tienes pensamientos negativos recurrentes (por ejemplo, "Eres un fracaso", "Perdedor", "¡Wow, eres estúpido!"). | "¡No debo pensar estos pensamientos negativos!" ó "¡Basta ya!" ... pero eso no funciona! |



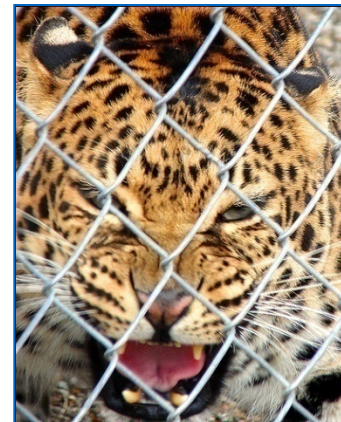
¿Vía alterna?

- Cuestiona tus pensamientos para descubrir si están justificados.
- ¡Distraete haciendo algo agradable!

En cambio: busca distancia interna ...

Cuando te sientas angustiado por pensamientos negativos fuertes, no intentes suprimirlos activamente (esto solo los alentará). En cambio, observa los eventos internos sin intervenir. Como un visitante en el zoológico que está observando a un animal peligroso desde una distancia segura

→ Como un visitante en el zoológico que está observando a un animal peligroso desde una distancia segura.



Estos pensamientos se agotaran casi automaticamente!

¿Son los pensamientos controlables?

¿Son los pensamientos controlables?

Muchos de nuestros pensamientos son controlables, pero es importante permitirles cierta vida propia.



¿Son los pensamientos controlables?

Muchos de nuestros pensamientos son controlables, pero es importante permitirles cierta vida propia.

Ejemplos: ???



¿Son los pensamientos controlables?

Muchos de nuestros pensamientos son controlables, pero es importante permitirles cierta vida propia.

Ejemplos:

Positivo: Inspiraciones repentinas; usando una palabra extranjera que no sabías que existía en tu vocabulario.



¿Son los pensamientos controlables?

Muchos de nuestros pensamientos son controlables, pero es importante permitirles cierta vida propia.

Ejemplos:

Positivo: Inspiraciones repentinas; usando una palabra extranjera que no sabías que existía en tu vocabulario.

Negativo: apagones durante los exámenes; "Papeletas freudianas" (por ejemplo, decir "felicitaciones" en lugar de "condolencias" en un funeral).



¿Son los pensamientos controlables?

Muchos de nuestros pensamientos son controlables, pero es importante permitirles cierta vida propia.

Ejemplos:

Positivo: Inspiraciones repentinas; usando una palabra extranjera que no sabías que existía en tu vocabulario.

Negativo: apagones durante los exámenes; "Papeletas freudianas" (por ejemplo, decir "felicitaciones" en lugar de "condolencias" en un funeral).

Normal: lapsus linguae; cuando intentas ser perfecto, los errores a menudo se deslizan.



- Módulo Autoestima -

Transfiéralo a la vida diaria

Objetivos aprendidos:

Transfiéralo a la vida diaria

Objetivos aprendidos:

- La autoestima consiste en muchas áreas diferentes de la vida.
 - No solo mire los "estantes vacíos".

Transfiéralo a la vida diaria

Objetivos aprendidos:

- La autoestima consiste en muchas áreas diferentes de la vida.
 - No solo mire los "estantes vacíos".
- ¡Escuche lo que dice su "crítico interior", pero no crea y cuestione!

Transfiéralo a la vida diaria

Objetivos aprendidos:

- La autoestima consiste en muchas áreas diferentes de la vida.
 - No solo mire los "estantes vacíos".
- ¡Escuche lo que dice su "crítico interior", pero no crea y cuestione!
- La supresión del pensamiento no ayuda, pero hace que los pensamientos negativos crezcan aún 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 |
|---|-------------------|--|---|---|
| Images_of_Money | flickr | European Money | CC | Money/ Geldschein |
| andertoons | flickr | Superman Card Game by Whitman (1978) - Superboy | CC | Superman Card / Superman Karte |
| andertoons | flickr | Superman Card Game by Whitman (1978) - Supergirl | CC | Supergirl Card / Supergirl Karte |
| Dawn Huczek | flickr | who says squirrels dont smile | CC | Smiling squirrel / Lachendes Eichhörnchen |
| ankaatje | flickr | Untitled | CC | |
| | flickr | | | Smiley |
| shawnychin | flickr | self portrait | CC | |
| Clemens Burkert | flickr | Regal | CC | Shelf / Regal |
| Lisa Schilling | | Der innere Kritiker | | Man in the head / Mann im Kopf |
| exfordy | flickr | Addo Elephant National Park | CC | Elephant / Elefant |
| Tarnishedrose | flickr | :: Coulrophobia VII :: | CC | Fear of clowns/Angst vor Clown |
| furryscaly | flickr | Fierce | CC | Tiger |
| Ell brown | flickr | South Walsham Inner Broad - Boat steering wheel - on board Primrose | CC | Steuerrad |

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 |
|---|--|----------------------------------|---|---|
| jeffmcneil | flickr | Weightlifting Mouse | CC | Weightlifting Mouse / Gewichtheber-Maus |
| Friedrich Althausen | http:// friedrichalthause n.de/? page_id=411 | Schriftart: "Vollkorn" | Open-Font-Lizenz | Vollkorn-Schrift |