

Benvenuti nel

**Training metacognitivo
per la Depressione (MCT-D)**

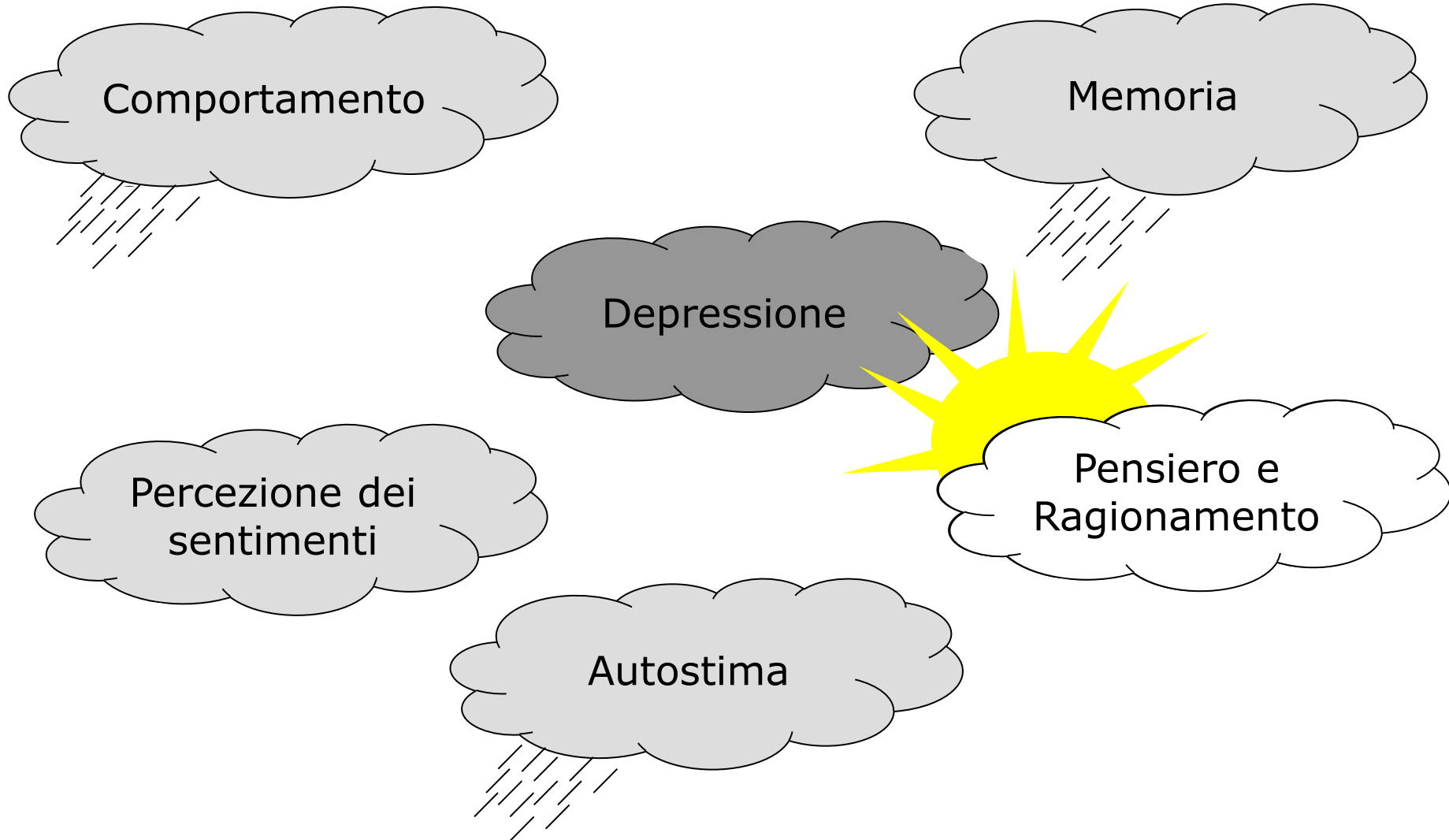
12/16

© Jelinek, Hauschildt,
Moritz & Di Michele;
ljelinek@uke.de

MCT-D: Posizionarsi su un satellite



Tema di oggi



Il Tema della MCT-D:



Pensiero e Ragionamento 3

In che modo "pensiero e ragionamento" sono legati alla depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.

In che modo "pensiero e ragionamento" sono legati alla depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Questi schemi di pensiero depressivo spesso non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (cioè incolpate sempre voi stessi per i fallimenti).

In che modo "pensiero e ragionamento" sono legati alla depressione?

- Molte persone con depressione elaborano le informazioni in modo diverso.
- Questi schemi di pensiero depressivo spesso non si basano sulla realtà o tendono ad essere molto unilaterali (cioè incolpate sempre voi stessi per i fallimenti).
- Possiamo descriverlo come un "pensiero distorto", che può contribuire allo sviluppo o al mantenimento della depressione.

Distorsioni del pensiero nella Depressione

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

1. Ingigantire o Minimizzare
2. Stile di Attribuzione





Descrivi spontaneamente ...

2 Attività ...

- ... cosa non è andato bene oggi
- ... cosa è andato bene oggi



Descrivi spontaneamente ...

2 Attività ...

- ... cosa non è andato bene oggi
- ... cosa è andato bene oggi

Per voi cosa è più facile affrontare?



Descrivi spontaneamente ...

2 Attività ...

- ... cosa non è andato bene oggi
- ... cosa è andato bene oggi

Per voi cosa è più facile affrontare?

Cosa vi preoccupa di più?

Ingigantire o minimizzare

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989



Ingigantire o minimizzare

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

- Ingigantire l'**entità** e la **gravità** dei propri errori e problemi



Ingigantire o minimizzare

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

- Ingigantire l'**entità** e la **gravità** dei propri errori e problemi
- Minimizzare le proprie capacità o considerarle come poco importanti



Ingigantire o minimizzare

adattato da Beck e al., 1979; Burns, 1989

- Ingigantire l'**entità** e la **gravità** dei propri errori e problemi
- Minimizzare le proprie capacità o considerarle come poco importanti





Hai mai sperimentato questo?



Ingigantire o minimizzare



Esempi

Situazione	Ingigantire o minimizzare Altro pensiero utile
<p>Hai riparato una gomma bucata della tua bicicletta.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>
<p>Ti perdi alla guida in vacanza. Hai bisogno di fermarti e chiedere indicazioni.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Ingigantire o minimizzare



Esempi

Situazione	Ingigantire o minimizzare Altro pensiero utile
<p>Hai riparato una gomma bucata della tua bicicletta.</p> 	<p>"Tutti possono farlo. Non è niente di speciale."</p> <p>???</p>
<p>Ti perdi alla guida in vacanza. Hai bisogno di fermarti e chiedere indicazioni.</p> 	<p>???</p> <p>???</p>



Ingigantire o minimizzare



Esempi

Situazione	Ingigantire o minimizzare Altro pensiero utile
Hai riparato una gomma bucata della tua bicicletta. 	"Tutti possono farlo. Non è niente di speciale." "Sono bravo a riparare le gomme della bici. Dal momento che non ho bisogno di aiuto, posso aiutare anche gli altri. La gomma posteriore di solito è difficile da riparare."
Ti perdi alla guida in vacanza. Hai bisogno di fermarti e chiedere indicazioni. 	??? ???



Ingigantire o minimizzare



Esempi

Situazione	Ingigantire o minimizzare Altro pensiero utile
Hai riparato una gomma bucata della tua bicicletta. 	"Tutti possono farlo. Non è niente di speciale." "Sono bravo a riparare le gomme della bici. Dal momento che non ho bisogno di aiuto, posso aiutare anche gli altri. La gomma posteriore di solito è difficile da riparare."
Ti perdi alla guida in vacanza. Hai bisogno di fermarti e chiedere indicazioni. 	"Sono incapace a leggere le cartine e ho un orribile senso dell'orientamento. Senza aiuto, sarei completamente perso. Avrò il morbo di Alzheimer." ???



Ingigantire o minimizzare



Esempi

Situazione	Ingigantire o minimizzare Altro pensiero utile
<p>Hai riparato una gomma bucata della tua bicicletta.</p> 	<p>"Tutti possono farlo. Non è niente di speciale." "Sono bravo a riparare le gomme della bici. Dal momento che non ho bisogno di aiuto, posso aiutare anche gli altri. La gomma posteriore di solito è difficile da riparare."</p>
<p>Ti perdi alla guida in vacanza. Hai bisogno di fermarti e chiedere indicazioni.</p> 	<p>"Sono incapace a leggere le cartine e ho un orribile senso dell'orientamento. Senza aiuto, sarei completamente perso. Avrò il morbo di Alzheimer." "Ho perso del tempo a leggere la cartina perchè ho avuto qualche difficoltà. È un bene che io abbia chiesto aiuto a qualcuno che conosceva la strada. C'è un motivo per cui molte persone utilizzano il GPS."</p>



Ingigantire o minimizzare

Esempi

Situazione	Ingigantire o minimizzare Altro pensiero utile
Evento positivo 	??? ???
Evento negativo 	??? ???

Stile di Attribuzione

Attribuzioni =

La tua interpretazione per il verificarsi di una situazione (es., incolparsi)

Stile di Attribuzione

Attribuzioni =

La tua interpretazione per il verificarsi di una situazione (es., incolparsi)

Spesso ignoriamo che situazioni simili possono avere cause completamente diverse.

Stile di Attribuzione

Attribuzioni =

La tua interpretazione per il verificarsi di una situazione (es., incolparsi)

Spesso ignoriamo che situazioni simili possono avere cause completamente diverse.

Che cosa potrebbe causare la seguente situazione?

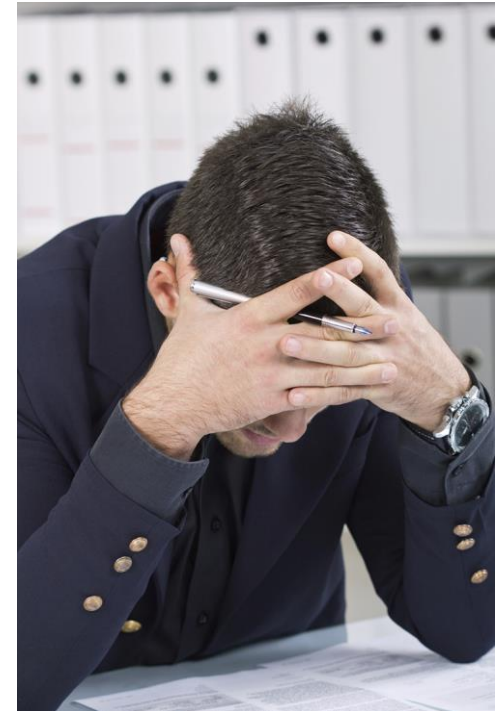
"Hai fallito a un esame."

Motivazioni ...

... Me stesso?

... Gli altri?

... circostanze o coincidenza?





"Hai fallito a un esame."

Motivazioni ...

... me stesso:

- non ho studiato abbastanza.
- non credevo potessi passarlo.
- Io sono "stupido".

... gli altri:

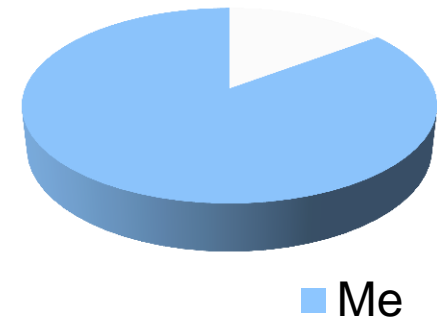
- l'esaminatore borbottava e parlava a voce bassa.
- se avessi avuto un insegnante migliore, sarei stato preparato meglio.

... circostanze o coincidenza:

- avrei potuto superarlo se mi fosse stato dato un tema diverso.
- se l'aria condizionata non fosse stata così forte, avrei potuto concentrarmi meglio.

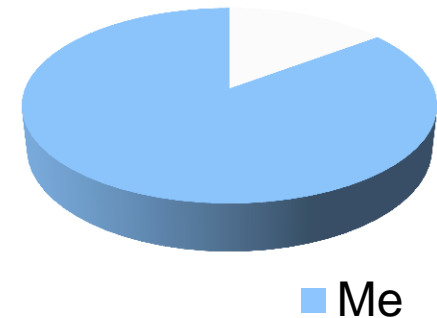
In che modo questo si collega alla depressione?

- Gli studi dimostrano che persone con depressione tendono ad incolpare **se stesse** per gli eventi negativi!



In che modo questo si collega alla depressione?

- Gli studi dimostrano che persone con depressione tendono ad incolpare **se stesse** per gli eventi negativi!



Quali conseguenze può avere questo stile di attribuzione?

Quali conseguenze può avere questo stile di attribuzione?

- bassa autostima (Es: "Sono un perdente.")
- tristezza, sconforto
- la rinuncia, per paura di sbagliare
- ...

Quali conseguenze può avere questo stile di attribuzione?

- bassa autostima (Es: "Sono un perdente.")
- tristezza, sconforto
- la rinuncia, per paura di sbagliare
- ...



Attenzione alle spiegazioni unilaterali!

"Hai fallito a un esame."

Considerare una spiegazione equilibrata che include cause differenti (Combinare: gli altri, le circostanze & te stesso)

"Hai fallito a un esame."

Considerare una spiegazione equilibrata che include cause differenti (Combinare: gli altri, le circostanze & te stesso)

- "Le domande all'esame erano più difficili dell'esercitazione pratica e non ho avuto molto tempo per prepararlo. Inoltre, l'aria condizionata ha reso più difficile la concentrazione e l'esaminatore era difficile da capire."

"Hai fallito a un esame."

Considerare una spiegazione equilibrata che include cause differenti (Combinare: gli altri, le circostanze & te stesso)

- "Le domande all'esame erano più difficili dell'esercitazione pratica e non ho avuto molto tempo per prepararlo. Inoltre, l'aria condizionata ha reso più difficile la concentrazione e l'esaminatore era difficile da capire."
- "Forse la prossima volta dovrò impiegare più tempo per prepararmi e chiedere all'esaminatore di parlare chiaramente in modo che possa capire le domande. Scommetto che l'esame andrà meglio."



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!



Attribuzione: se stessi

(Es: "E' stato un mio errore! Devo scusarmi con i tifosi!")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "E' stata colpa dei portieri!";
"ogni partita ha una sua dinamica")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!



Attribuzione: se stessi

(Es: "E' stato un mio errore! Devo scusarmi con i tifosi!")

Svantaggio: riduce l'autostima, aumenta la depressione

Vantaggio: ???

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "E' stata colpa dei portieri!"; "ogni partita ha una sua dinamica")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!



Attribuzione: se stessi

(Es: "E' stato un mio errore! Devo scusarmi con i tifosi!")

Svantaggio: riduce l'autostima, aumenta la depressione

Vantaggio: è nobile assumersi le proprie responsabilità

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "E' stata colpa dei portieri!"; "ogni partita ha una sua dinamica")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!

Se fossi stato più attento, non avrebbero segnato!



Attribuzione: se stessi

(Es: "E' stato un mio errore! Devo scusarmi con i tifosi!")

Svantaggio: riduce l'autostima, aumenta la depressione

Vantaggio: è nobile assumersi le proprie responsabilità

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "E' stata colpa dei portieri!"; "ogni partita ha una sua dinamica")

Svantaggio: gli altri possono percepire che rifugio dalle responsabilità, problemi con la squadra

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!



Attribuzione: se stessi

(Es: "E' stato un mio errore! Devo scusarmi con i tifosi!")

Svantaggio: riduce l'autostima, aumenta la depressione

Vantaggio: è nobile assumersi le proprie responsabilità

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "E' stata colpa dei portieri!"; "ogni partita ha una sua dinamica")

Svantaggio: gli altri possono percepire che rifugio dalle responsabilità, problemi con la squadra

Vantaggio: la fiducia in se stessi non è minacciata, umore migliore .



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!



Risposta equilibrata (cioè una combinazione delle circostanze, degli altri e di te stesso; offrire molte spiegazioni):

???

???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi negativi!



Risposta equilibrata (cioè una combinazione delle circostanze, degli altri e di te stesso; offrire molte spiegazioni):

"Avrei potuto essere più in forma, ma quel tiro era così forte che non c'è nulla che avrei potuto fare!"

"Certo che è frustrante, ma perlomeno ho smesso di lasciar fare più gol."



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo!
Come lo hai preparato?

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "Gli ingredienti erano costosi.", "ho consultato un libro di cucina", "X mi ha aiutato.")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???

Attribuzione: me stesso

(Es: "Sono un bravo cuoco."; "mi sono messa alla prova duramente.")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo!
Come lo hai preparato?

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "Gli ingredienti erano costosi.", "ho consultato un libro di cucina", "X mi ha aiutato.")

Svantaggio: Bassa autostima e basso tono dell'umore

Vantaggio: ???

Attribuzione: me stesso

(Es: "Sono un bravo cuoco."; "mi sono messa alla prova duramente.")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo!
Come lo hai preparato?

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "Gli ingredienti erano costosi.", "ho consultato un libro di cucina", "X mi ha aiutato.")

Svantaggio: Bassa autostima e basso tono dell'umore

Vantaggio: potresti essere vista come socievole e modesta

Attribuzione: me stesso

(Es: "Sono un bravo cuoco."; "mi sono messa alla prova duramente.")

Svantaggio: ???

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo!
Come lo hai preparato?

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "Gli ingredienti erano costosi.", "ho consultato un libro di cucina", "X mi ha aiutato.")

Svantaggio: Bassa autostima e basso tono dell'umore

Vantaggio: potresti essere vista come socievole e modesta

Attribuzione: me stesso

(Es: "Sono un bravo cuoco."; "mi sono messa alla prova duramente.")

Svantaggio: potresti apparire arrogante ("chi si loda si sbroda.")

Vantaggio: ???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo! Come lo hai preparato?

Attribuzione: gli altri/circostanza

(Es: "Gli ingredienti erano costosi.", "ho consultato un libro di cucina", "X mi ha aiutato.")

Svantaggio: Bassa autostima e basso tono dell'umore

Vantaggio: potresti essere vista come socievole e modesta

Attribuzione: me stesso

(Es: "Sono un bravo cuoco."; "mi sono messa alla prova duramente.")

Svantaggio: potresti apparire arrogante ("chi si loda si sbroda.")

Vantaggio: autostima migliore, buon umore



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo!
Come lo hai preparato?

Risposta equilibrata (cioè una combinazione delle circostanze, degli altri e di te stesso; offre molte spiegazioni):

???

???



Le conseguenze dei diversi stili di attribuzione per gli eventi positivi!



Questo cibo è davvero ottimo! Come lo hai preparato?

Risposta equilibrata (cioè una combinazione delle circostanze, degli altri e di te stesso; offre molte spiegazioni):

"Sono molto orgoglioso del risultato, ma devo anche ringraziare XX per avermi aiutata a preparare il pasto."

"Sono molto contenta che ti piaccia. Ho già provato la ricetta la volta prima per essere certa del successo. Ho avuto la ricetta originale da Emeril Lagasse."

In che modo questo si collega alla depressione?

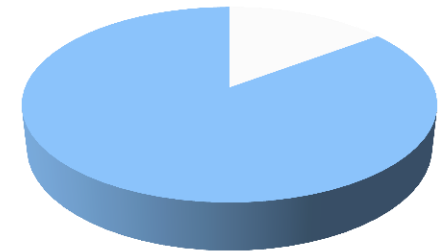
Molte persone con depressione tendono a fare valutazioni unilaterali di situazioni complesse e le attribuiscono a cause generali.

In che modo questo si collega alla depressione?

Molte persone con depressione tendono a fare valutazioni unilaterali di situazioni complesse e le attribuiscono a cause generali.



I fallimenti sono generalmente attribuiti a **se stessi**.



■ Me

In che modo questo si collega alla depressione?

Molte persone con depressione tendono a fare valutazioni unilaterali di situazioni complesse e le attribuiscono a cause generali.



Il successo è attribuito **alla situazione/fortuna (gli altri)** o è visto come non degno ("niente di speciale").



■ Situazione

In che modo questo si collega alla depressione?

Molte persone con depressione tendono a fare valutazioni unilaterali di situazioni complesse e le attribuiscono a cause generali.



Il successo è attribuito **alla situazione/fortuna (gli altri)** o è visto come non degno ("niente di speciale").



■ Situazione

Questi stili di attribuzione non riflettono la realtà, e possono promuovere comportamenti non utili e ridurre l'autostima!



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
???	???	???	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	???	???	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	???	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	Ritiro sociale; negarsi la opportunità di essere accettati socialmente



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	Ritiro sociale; negarsi la opportunità di essere accettati socialmente
Situazione	Attribuzioni alternative (causa: combinata)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
???	???	???	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	Ritiro sociale; negarsi la opportunità di essere accettati socialmente
Situazione	Attribuzioni alternative (causa: combinata)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da	???	???	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	Ritiro sociale; negarsi la opportunità di essere accettati socialmente
Situazione	Attribuzioni alternative (causa: combinata)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da	"Forse non mi ha visto o non mi riconosce"	???	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	Ritiro sociale; negarsi la opportunità di essere accettati socialmente
Situazione	Attribuzioni alternative (causa: combinata)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da	"Forse non mi ha visto o non mi riconosce"	In modo proattivo salutare il collega	???



Stile di attribuzione e comportamenti non utili

Situazione	Attribuzione depressiva unilaterale (causa: me stesso)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da.	"ci si rende conto ovviamente che c'è qualcosa di sbagliato in me. Chi vorrebbe avere a che fare con un perdente"	Tieni gli occhi verso il basso, non saluti gli altri	Ritiro sociale; negarsi la opportunità di essere accettati socialmente
Situazione	Attribuzioni alternative (causa: combinata)	Comportamento	Conseguenze a lungo termine
Un collega/ un vicino non ti saluta mentre andava da	"Forse non mi ha visto o non mi riconosce"	In modo proattivo salutare il collega	Cercare il contatto attivamente, esaminare possibili assunzioni durante la conversazione.



Come rendere le valutazioni più utili?

Evitare di fare attribuzioni a livello globale:



Come rendere le valutazioni più utili?

Evitare di fare attribuzioni a livello globale:

- Considerare le diverse possibili cause per una situazione (cioè me stesso, gli altri, le circostanze)! Con gli eventi negativi, iniziare dalla situazione e con gli eventi positivi iniziare da te stesso!



Come rendere le valutazioni più utili?

Evitare di fare attribuzioni a livello globale:

- Considerare le diverse possibili cause per una situazione (cioè me stesso, gli altri, le circostanze)! Con gli eventi negativi, iniziare dalla situazione e con gli eventi positivi iniziare da te stesso!
- Cercare di vederla da altre prospettive (Cosa pensereste se qualcun altro abbia sperimentato una situazione simile?).



Come rendere le valutazioni più utili?

Evitare di fare attribuzioni a livello globale:

- Considerare le diverse possibili cause per una situazione (cioè me stesso, gli altri, le circostanze)! Con gli eventi negativi, iniziare dalla situazione e con gli eventi positivi iniziare da te stesso!
- Cercare di vederla da altre prospettive (Cosa pensereste se qualcun altro abbia sperimentato una situazione simile?).
- Considerare come il vostro stile di attribuzione influenzi il vostro comportamento e quali sono le possibili conseguenze a lungo termine



Come rendere le valutazioni più utili?

Dovremmo cercare di essere realistici nella vita di tutti i giorni:



Come rendere le valutazioni più utili?

Dovremmo cercare di essere realistici nella vita di tutti i giorni:

Ci sentiamo sempre in colpa per gli errori – allo stesso modo gli altri non sono da incolpare se qualcosa non va bene!

Un amico non ti augura buon compleanno

Perchè il tuo amico non ti dice
Buon compleanno?

A cosa attribuisci ciò?



Circostanze o coincidenza?

A un'altra persona o ad altre persone?

Te stesso?

Un amico ti dà un regalo.

Che cosa ha spinto il tuo amico a farti un regalo?

A cosa attribuisci ciò?

Circostanze o coincidenza?

A un'altra persona o ad altre persone?

Te stesso?



Ti hanno chiamato per un colloquio di lavoro.

Perchè sei stato chiamato per
Un colloquio?

A cosa attribuisci ciò?

Circostanze o coincidenza?

A un'altra persona o ad altre persone?

Te stesso?





Pensiero e Ragionamento 3

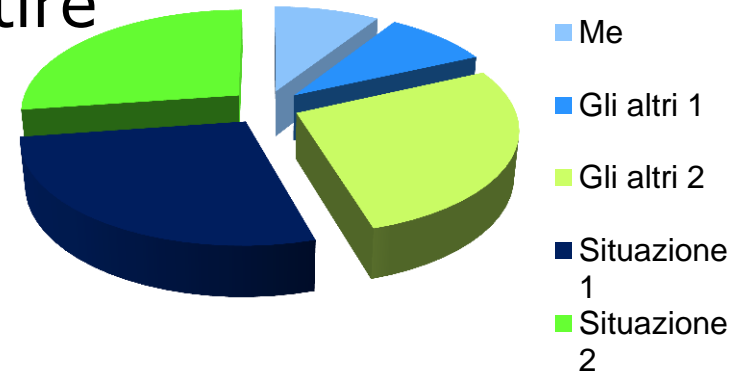
Punti da ricordare



Pensiero e Ragionamento 3

Punti da ricordare

- Prestare attenzione ad ingigantire i tuoi errori e a minimizzare i vostri punti di forza e di successo!

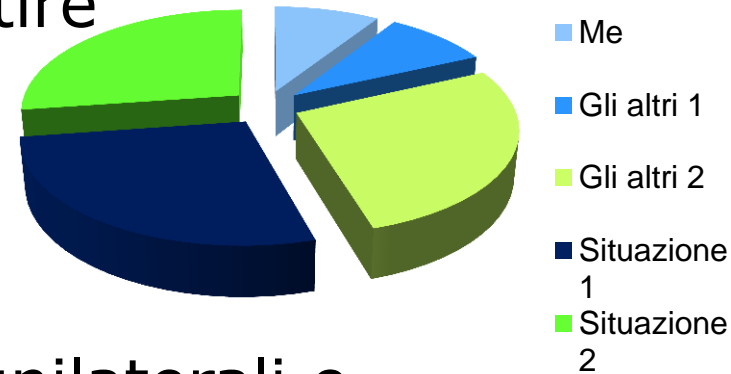




Pensiero e Ragionamento 3

Punti da ricordare

- Prestare attenzione ad ingigantire i tuoi errori e a minimizzare i vostri punti di forza e di successo!
- Cercare di evitare valutazioni unilaterali e ipergeneralizzare ogni giorno!

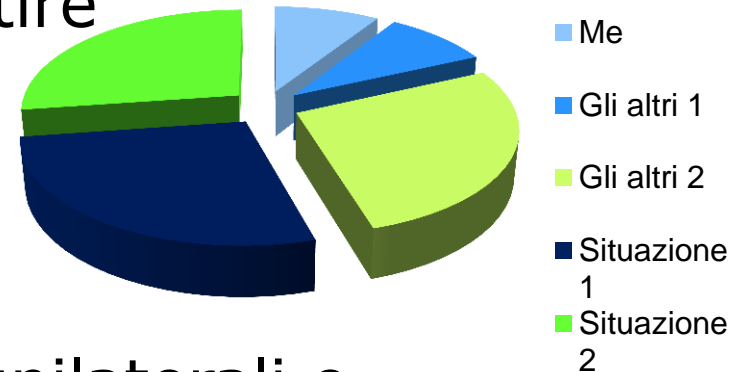




Pensiero e Ragionamento 3

Punti da ricordare

- Prestare attenzione ad ingigantire i tuoi errori e a minimizzare i vostri punti di forza e di successo!
- Cercare di evitare valutazioni unilaterali e ipergeneralizzare ogni giorno!
- Dovremmo cercare di valutare le situazioni di tutti i giorni in modo realistico: non sempre serve dare la colpa quando qualcosa va storto! Pensa ad altri fattori che possono aver contribuito a un evento.





Pensiero e Ragionamento 3

Punti da ricordare

- Pensa a quello che si potrebbe dire a qualcun altro in una situazione simile.



Pensiero e Ragionamento 3

Punti da ricordare

- Pensa a quello che si potrebbe dire a qualcun altro in una situazione simile.
- Le valutazioni unilaterali degli eventi possono favorire comportamenti non utili e bassa autostima.



Pensiero e Ragionamento 3

Punti da ricordare

- Pensa a quello che si potrebbe dire a qualcun altro in una situazione simile.
- Le valutazioni unilaterali degli eventi possono favorire comportamenti non utili e bassa autostima.
- Prima di agire, considerare le conseguenze (sul comportamento, umore, se stessi) delle attribuzioni causali che si fanno.

Grazie!

