

Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

04/15

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

D-MCT: Posición del Satélite



Tema de hoy

Comportamiento

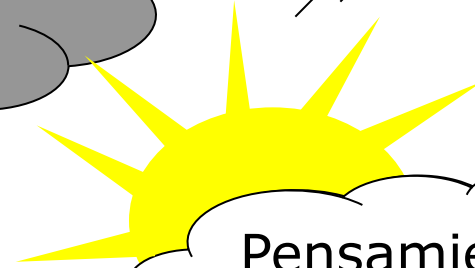
Memoria

Depresión

Percepción de
sentimientos

Pensamiento y
Razonamiento

Autoestima



D-MCT Tema:



Pensamiento y Razonamiento 1

¿Cómo es el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la depresión?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.

¿Cómo es el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la depresión?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.
- Los patrones de pensamiento depresivo a menudo no se basan en la realidad, tienden a ser arbitrarios (es decir, atienden sólo a sus propios errores o sólo a los detalles negativos de las situaciones, eventos, relaciones, etc.).

¿Cómo es el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la depresión?

- Muchas personas con depresión procesan la información de forma diferente.
- Los patrones de pensamiento depresivo a menudo no se basan en la realidad, tienden a ser arbitrarios (es decir, atienden sólo a sus propios errores o sólo a los detalles negativos de las situaciones, eventos, relaciones, etc.).
- Nos referimos a este proceso como "Pensamiento Distorsionado", lo que puede contribuir al desarrollo y/o mantenimiento de la depresión.

Distorsiones del Pensamiento en la Depresión

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

1. Filtro Mental
2. Sobregeneralización



Filtro Mental

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989



Filtro Mental

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Busca y presta atención sólo a los detalles negativos.



Filtro Mental

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Busca y presta atención sólo a los detalles negativos.
- La percepción de la realidad está nublada, como una sola gota de tinta tiñe todo un vaso de agua.



Filtro Mental

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Busca y presta atención sólo a los detalles negativos.
- La percepción de la realidad está nublada, como una sola gota de tinta tiñe todo un vaso de agua.



¿Se ha sentido así alguna vez?



Filtro Mental

Ejemplo

Situación: Mientras usted está presentando sus ideas en una reunión de trabajo, la mayoría de la gente está escuchando; sen embargo, una persona está jugando con su teléfono.



Filtro Mental

Ejemplo

Situación: Mientras usted está presentando sus ideas en una reunión de trabajo, la mayoría de la gente está escuchando; sin embargo, una persona está jugando con su teléfono.

Filtro Mental:

???



Filtro Mental

Ejemplo

Situación: Mientras usted está presentando sus ideas en una reunión de trabajo, la mayoría de la gente está escuchando; sin embargo, una persona está jugando con su teléfono.

Filtro Mental: "¡Nadie me estaba escuchando – mis ideas son estúpidas!"



Filtro Mental

Ejemplo

Situación: Mientras usted está presentando sus ideas en una reunión de trabajo, la mayoría de la gente está escuchando; sin embargo, una persona está jugando con su teléfono.

Filtro Mental: "¡Nadie me estaba escuchando – mis ideas son estúpidas!"

¿Cuál es la consecuencia del Filtro Mental?

???



Filtro Mental

Ejemplo

Situación: Mientras usted está presentando sus ideas en una reunión de trabajo, la mayoría de la gente está escuchando; sin embargo, una persona está jugando con su teléfono.

Filtro Mental: "¡Nadie me estaba escuchando – mis ideas son estúpidas!"

¿Cuál es la consecuencia del Filtro Mental?

"Me siento estúpido y con menos confianza en mí mismo. No debería plantear nuevas ideas en la próxima reunión."



Filtro Mental

Ejemplo

Situación: Mientras usted está presentando sus ideas en una reunión de trabajo, la mayoría de la gente está escuchando; sin embargo, una persona está jugando con su teléfono.

Filtro Mental: "¡Nadie me estaba escuchando – mis ideas son estúpidas!"



¿Es razonable este pensamiento? NO! Por lo tanto:
¿Qué otro pensamiento alternativo puede pensar?



Filtro Mental

Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo puede pensar?
???



Filtro Mental

Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo puede pensar?

"Varios colegas hicieron preguntas pertinentes, por lo que deben haber estado atentos. No a todo el mundo le van a gustar mis ideas. El compañero que estaba jugando con su teléfono lo hace a menudo durante las reuniones de trabajo."



Filtro Mental

Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo puede pensar?

"Varios colegas hicieron preguntas pertinentes, por lo que deben haber estado atentos. No a todo el mundo le van a gustar mis ideas. El compañero que estaba jugando con su teléfono lo hace a menudo durante las reuniones de trabajo."

¿Cuál es el resultado de este nuevo pensamiento?

???



Filtro Mental

Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo puede pensar?

"Varios colegas hicieron preguntas pertinentes, por lo que deben haber estado atentos. No a todo el mundo le van a gustar mis ideas. El compañero que estaba jugando con su teléfono lo hace a menudo durante las reuniones de trabajo."

¿Cuál es el resultado de este nuevo pensamiento?

"Posiblemente esté frustrado porque mi compañero no me presta atención, pero tengo en cuenta las preguntas de mis otros colegas. En general, estoy satisfecho con mi rendimiento y contribuiré en las próximas reuniones de equipo."



Filtro Mental

¿Ejemplo Personal?

¿Ha experimentado alguna situación en la que sólo le prestó atención a los detalles negativos?



Filtro Mental

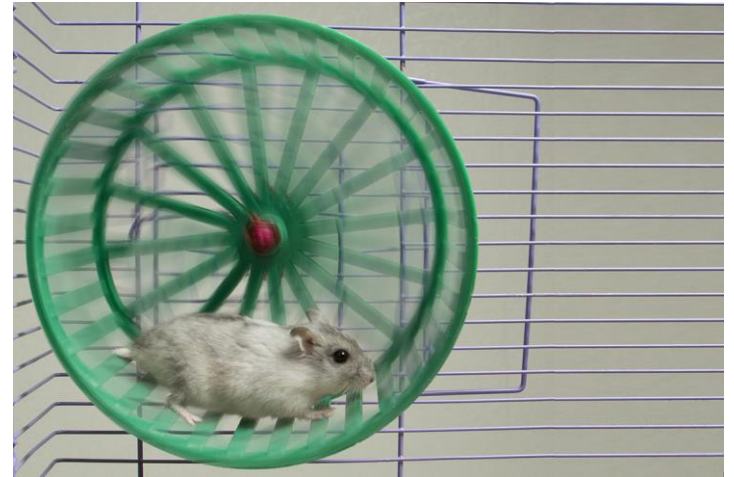
¿Ejemplo Personal?

¿Ha experimentado alguna situación en la que sólo le prestó atención a los detalles negativos?

¿Qué pensamiento alternativo podría haber tenido en su lugar?

Sobregeneralización

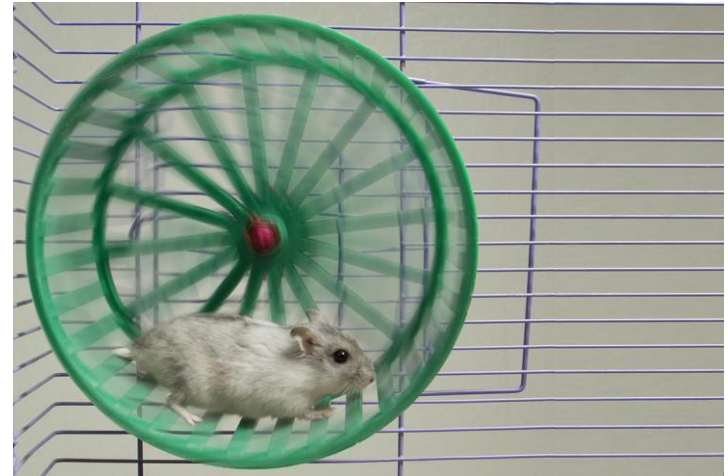
Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989



Sobregeneralización

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

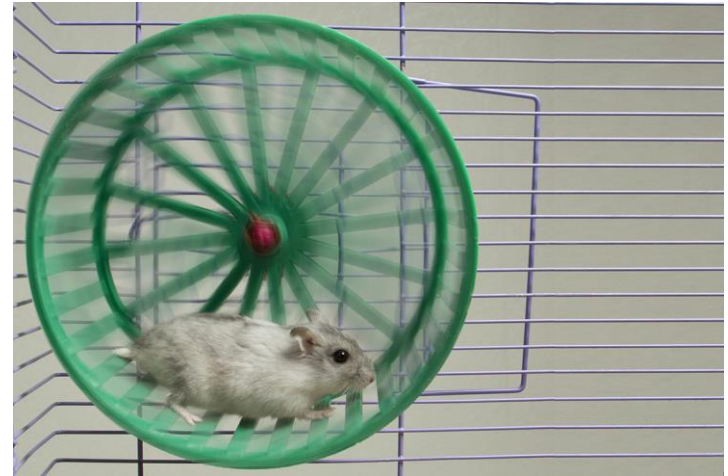
- Un único evento negativo es interpretado como parte de una serie interminable.



Sobregeneralización

Adaptado de Beck et al., 1979; Burns, 1989

- Un único evento negativo es interpretado como parte de una serie interminable.
- En la descripción de este tipo de eventos, palabras como: "siempre" o "nunca" se utilizan muy a menudo.



¿Se ha sentido de esta manera alguna vez?



Sobregeneralización

Ejemplo

Evento	Sobregeneralización Evaluación razonable
Ha pronunciado una palabra que no conocía de forma incorrecta.	??? ???



Sobregeneralización

¿Qué pensamiento alternativo sería más razonable?

Evento	Sobregeneralización Evaluación razonable
Ha pronunciado una palabra que no conocía de forma incorrecta.	"¡Soy un inútil!" i "Nunca digo esta palabra correctamente!" ???



Sobregeneralización

¿Qué pensamiento alternativo sería más razonable?

Evento	Sobregeneralización Evaluación razonable
Ha pronunciado una palabra que no conocía de forma incorrecta.	"¡Soy un inútil!" i "Nunca digo esta palabra correctamente!" "Decir una palabra de forma incorrecta no significa que sea un inútil. Esto le puede pasar a cualquiera."



Sobregeneralización

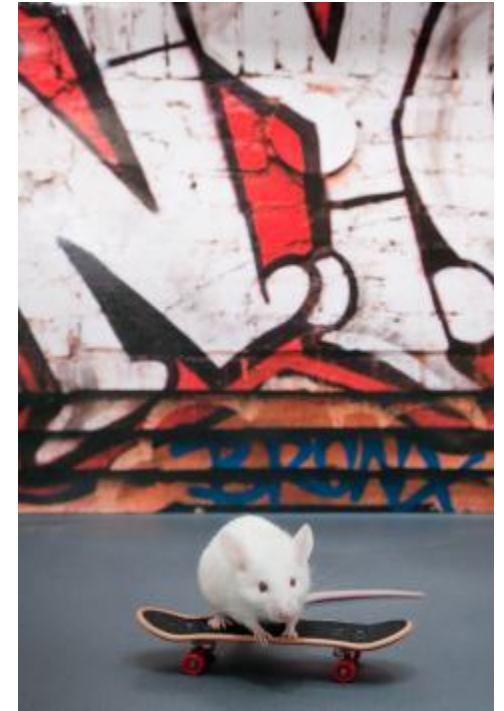
¿Ejemplo Personal?

Evento	Sobregeneralización Evaluación Razonable
???	??? ???



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

- Salir de la “espiral” de la generalización”.





¿Cómo puede hacer más
razonables las evaluaciones?



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

1. Hacer afirmaciones concretas acerca de una situación específica que se relacione con el aquí y el ahora.

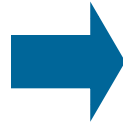


¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

1. Hacer afirmaciones concretas acerca de una situación específica que se relacione con el aquí y el ahora.

Por ejemplo, si se le olvida el cumpleaños de un amigo, en vez de decirse a sí mismo ...

"Soy un mal amigo."





¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

1. Hacer afirmaciones concretas acerca de una situación específica que se relacione con el aquí y el ahora.

Por ejemplo, si se le olvida el cumpleaños de un amigo, en vez de decirse a sí mismo ...

"Soy un mal amigo."



"Se me olvidó su cumpleaños este año. Esto no es lo ideal, pero aún le puedo felicitar aunque sea de forma tardía."



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

2. Cambio de perspectiva

- ¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma situación o una situación similar?



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: No ha contestado dentro del plazo, a un buen trabajo.



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: No ha contestado dentro del plazo, a un buen trabajo.

- Ahora considere lo duro que podría resultar juzgarse a sí mismo.



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: No ha contestado dentro del plazo, a un buen trabajo.

- Ahora considere lo duro que podría resultar juzgarse a sí mismo.
- En su lugar, piense en lo que le diría a un buen amigo.



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: No ha contestado dentro del plazo, a un buen trabajo.

- Ahora considere lo duro que podría resultar juzgarse a sí mismo.
- En su lugar, piense en lo que le diría a un buen amigo.
- Seguramente, usted tratará de consolar a su amigo y trataría de especificar buenas razones por las que su error se puede perdonar.



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: No ha contestado dentro del plazo, a un buen trabajo.

- Ahora considere lo duro que podría resultar juzgarse a sí mismo.
- En su lugar, piense en lo que le diría a un buen amigo.
- Seguramente, usted tratará de consolar a su amigo y trataría de especificar buenas razones por las que su error se puede perdonar.

¿Ejemplo personal?



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

3. Averigüe lo siguiente a través de un experimento

¿Todo el mundo piensa lo mismo que usted?



¿Cómo puede hacer más razonables las evaluaciones?

3. Averigüe lo siguiente a través de un experimento

¿Todo el mundo piensa lo mismo que usted?

Consulte con una persona de confianza sobre la forma en que evaluaron una situación (por ejemplo: Durante mi presentación en equipo, un compañero jugaba con su teléfono. ¿Qué piensa usted? ¿Por qué motivos cree usted que podría estar jugando su compañero con el teléfono?).

Filtro Mental, Sobregeneralización



¿Qué más nos puede ayudar con las evaluaciones distorsionadas?





¿Qué más nos puede ayudar con las evaluaciones distorsionadas?

- Si se da cuenta de que un único aspecto negativo de un evento está eclipsando todos los aspectos positivos del mismo (es decir, “una gota de tinta tiñe todo un vaso de agua”), trate de imaginar la situación de un modo absurdo o gracioso.
- ¡Utilice su sentido del humor con sus propias distorsiones de pensamiento! Esto puede ayudarle a obtener una perspectiva diferente y ajustar mejor la forma de interpretar la realidad.



La Exageración Deliberada

Ejemplo

Evento	Evaluación Depresiva
Este año ha realizado la decoración de su árbol de navidad. Se da cuenta de que una estrella está deformada.	Soy un inútil, no sé hacer nada bien. He estropeado toda la navidad.

Exageración posible:

???



La Exageración Deliberada

Ejemplo

Evento	Evaluación Depresiva
Este año ha realizado la decoración de su árbol de navidad. Se da cuenta de que una estrella está deformada.	Soy un inútil, no sé hacer nada bien. He estropeado toda la navidad.

Exageración posible:

Un amigo suyo descubre la estrella deformada. Queda tan entusiasmado por su creatividad, por la forma de adornar "algo tan tradicional", que le pide producir en masa sus decoraciones. Así, sus decoraciones Navideñas se hacen muy populares y todo el país adorna su árbol de Navidad con su estrella deformada.





Pensamiento y Razonamiento 1

Puntos a tener en cuenta



Pensamiento y Razonamiento 1

Puntos a tener en cuenta

- ¡Preste atención a las evaluaciones depresivas realizadas en su vida cotidiana! (Filtro Mental, Generalizaciones excesivas).



Pensamiento y Razonamiento 1

Puntos a tener en cuenta

- ¡Preste atención a las evaluaciones depresivas realizadas en su vida cotidiana! (Filtro Mental, Generalizaciones excesivas).
- Genere evaluaciones más razonables, por ejemplo:



Pensamiento y Razonamiento 1

Puntos a tener en cuenta

- ¡Preste atención a las evaluaciones depresivas realizadas en su vida cotidiana! (Filtro Mental, Generalizaciones excesivas).
- Genere evaluaciones más razonables, por ejemplo:
 - Haga afirmaciones concretas acerca de una situación específica que se relacione con el aquí y el ahora.



Pensamiento y Razonamiento 1

Puntos a tener en cuenta

- ¡Preste atención a las evaluaciones depresivas realizadas en su vida cotidiana! (Filtro Mental, Generalizaciones excesivas).
- Genere evaluaciones más razonables, por ejemplo:
 - Haga afirmaciones concretas acerca de una situación específica que se relacione con el aquí y el ahora.
 - Cambie su perspectiva: ¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma o una situación similar?



Pensamiento y Razonamiento 1

Puntos a tener en cuenta

- ¡Preste atención a las evaluaciones depresivas realizadas en su vida cotidiana! (Filtro Mental, Generalizaciones excesivas).
- Genere evaluaciones más razonables, por ejemplo:
 - Haga afirmaciones concretas acerca de una situación específica que se relacione con el aquí y el ahora.
 - Cambie su perspectiva: ¿Qué le diría a un buen amigo si experimentara la misma o una situación similar?
 - Obtenga una perspectiva diferente tratando de exagerar deliberadamente su evaluación (por ejemplo, imagine la situación de un modo absurdo o gracioso).

¡Gracias!

