



Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

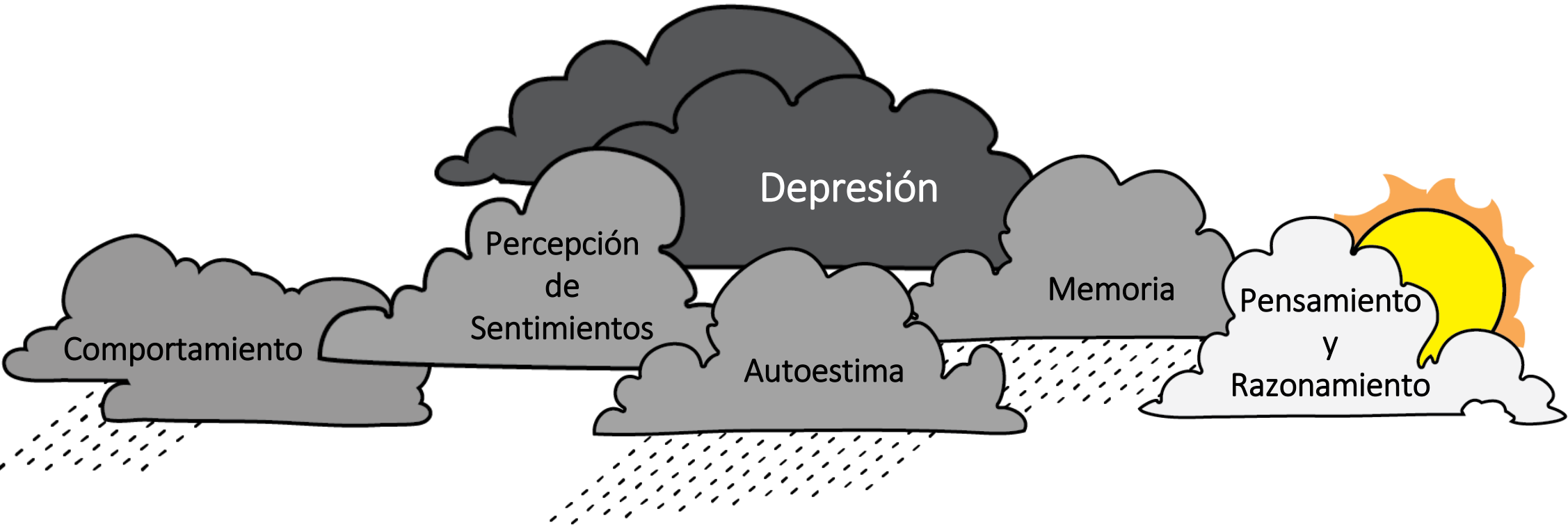


D-MCT: Posición del Satélite





Tema de hoy





Sesión Anterior

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



Tema de formación

D-MCT 7 – Pensamiento y Razonamiento 4



¿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.



Saltando a Conclusiones



Saltando a Conclusiones

Saltando a conclusiones = Se toman decisiones con muy poca información



Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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



Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

- Hacer interpretaciones negativas aunque no haya datos claros que apoyen la conclusión.



Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

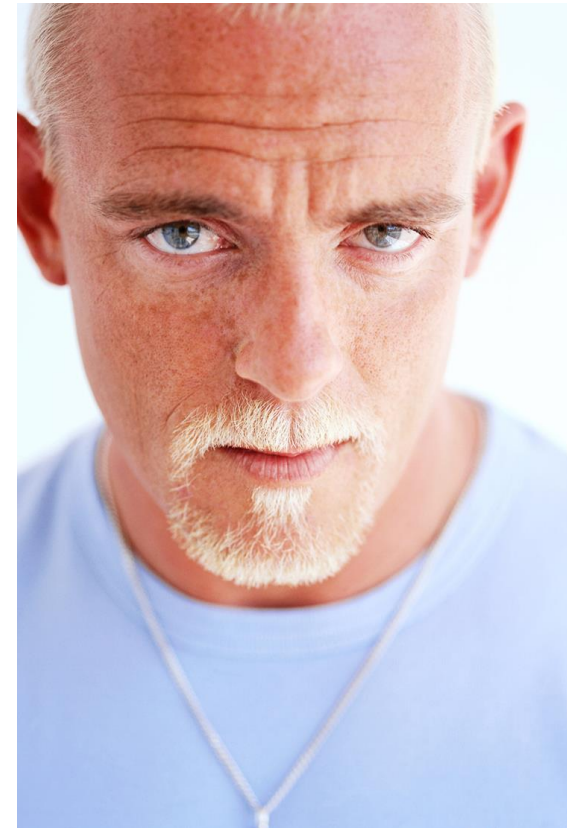
- Hacer interpretaciones negativas aunque no haya datos claros que apoyen la conclusión.
- Típicas estrategias de pensamiento depresivo
 1. Lectura de mentes y
 2. Adivinación



Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:



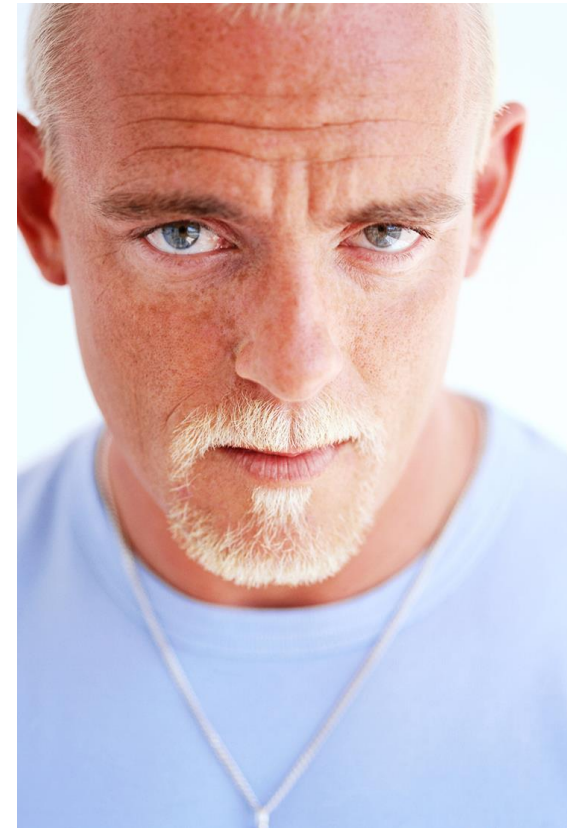


Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:

- “Leer” los pensamientos de los demás o asumir que otros tienen pensamientos negativos sobre usted.



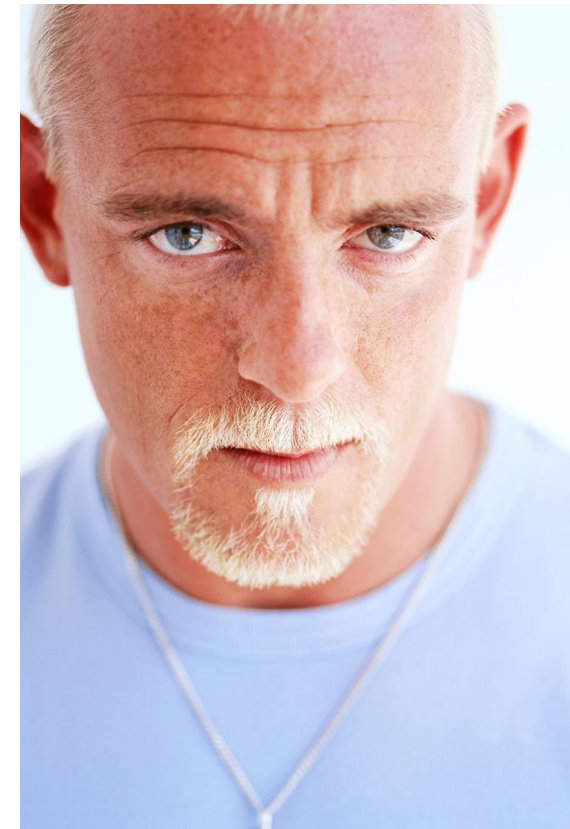


Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:

- “Leer” los pensamientos de los demás o asumir que otros tienen pensamientos negativos sobre usted.
- Pensando que alguien te desaprueba, sin revisar este pensamiento.





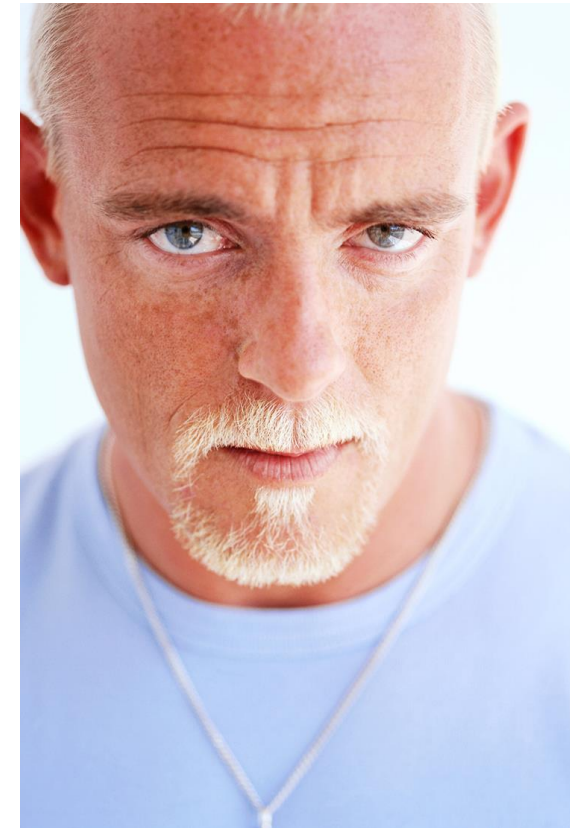
Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:

- “Leer” los pensamientos de los demás o asumir que otros tienen pensamientos negativos sobre usted.
- Pensando que alguien te desaprueba, sin revisar este pensamiento.

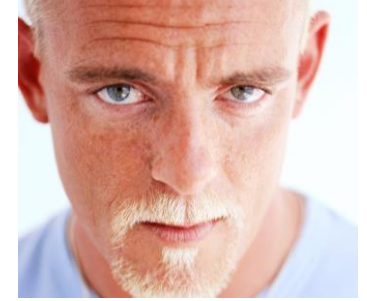
¿Estás familiarizado con esto?





Lectura de Mentes

¿Cuál sería un pensamiento que ayude más?



Evento	Asumir pensamientos negativos	Asumir pensamientos positivos o neutrales
Unas personas se para juntas y ríen. Ellas te están mirando.	???	???



Lectura de Mentes

¿Cuál sería un pensamiento que ayude más?



Evento	Asumir pensamientos negativos	Asumir pensamientos positivos o neutrales
Unas personas se para juntas y ríen. Ellas te estan mirando.	“Se ríen de mí porque no les agrado.”	???



Lectura de Mentes

¿Cuál sería un pensamiento que ayude más?



Evento	Asumir pensamientos negativos	Asumir pensamientos positivos o neutrales
Unas personas se para juntas y ríen. Ellas te estan mirando.	“Se ríen de mí porque no les agrado.”	“Están hablando de algo gracioso.” “¡Están felices de verme!”



Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

O: Proyectándote en otros





Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

O: Proyectándote en otros

¡Hay una diferencia entre la forma en la que me veo y la forma en la que otros me ven!





Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

O: Proyectándote en otros

¡Hay una diferencia entre la forma en la que me veo y la forma en la que otros me ven!

- Cuando me siento desvalorizado, feo, etc., puede ser que otros no me vean de esa forma.





Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?





Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
 - ¿Beneficio? ¿Riesgos?





Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
 - ¿Beneficio? ¿Riesgos?
 - Si estamos en lo correcto, podemos ajustar nuestro comportamiento si es necesario (ej. Alejarnos de “enemigos”). Sin embargo, cuando nos equivocamos, esto puede causar angustia y estrés innecesarios.





Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes



- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
 - ¿Beneficio? ¿Riesgos?
 - Si estamos en lo correcto, podemos ajustar nuestro comportamiento si es necesario (ej. Alejarnos de “enemigos”). Sin embargo, cuando nos equivocamos, esto puede causar angustia y estrés innecesarios.
- ¿Puedo saber lo que alguien más piensa?



Saltando a Conclusiones:

Lectura de mentes



- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
 - ¿Beneficio? ¿Riesgos?
 - Si estamos en lo correcto, podemos ajustar nuestro comportamiento si es necesario (ej. Alejarnos de “enemigos”). Sin embargo, cuando nos equivocamos, esto puede causar angustia y estrés innecesarios.
- ¿Puedo saber lo que alguien más piensa?
 - Cuando conozco bien a alguien, la probabilidad es alta. Sin embargo, nunca podré saber en un 100% lo que alguien piensa.



Ejercicio: ¿Qué está pensando el artista?



Ejercicio: ¿Qué está pensando el artista?

- Trata de escoger el título correcto de la pintura clásica y excluir las opciones incorrectas.
- Discute los argumentos en *pro* y *en contra* de los títulos sugeridos.
- Presta atención a cuáles detalles de la pintura claramente no encajan con los posibles títulos.



- a. Cansancio del mundo
- b. En remembranza de los muertos
- c. Dos hombres contemplando la luna
- d. El eclipse solar



- a. Cansancio del mundo
- b. En remembranza de los muertos
- c. Dos hombres contemplando la luna
(Caspar David Friedrich, 1819)
- d. El eclipse solar



- a. El Mezclador de Veneno de Salamanca
- b. El Vendedor de Agua de Sevilla
- c. Cata de Vinos en Málaga
- d. El Alcohólico de Madrid

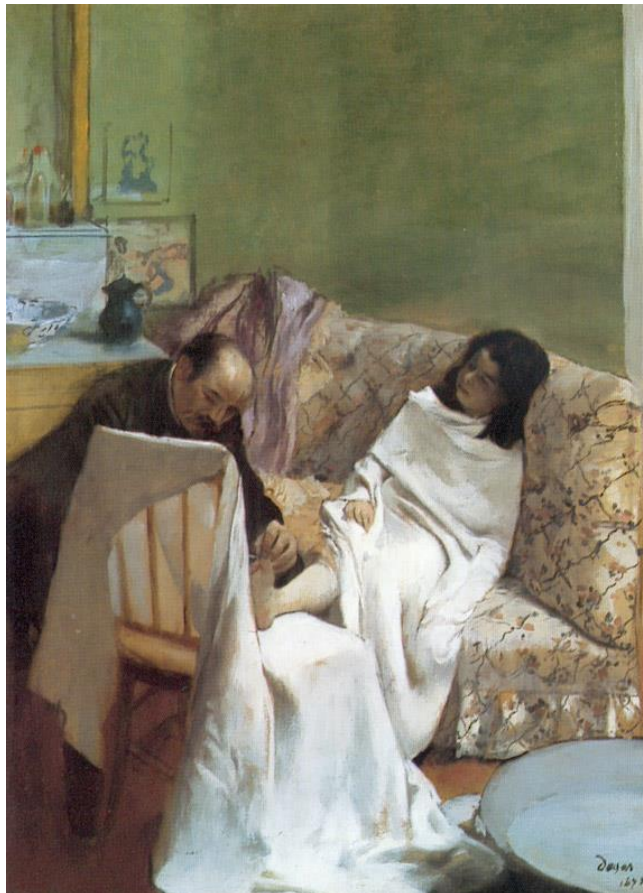


- a. El Mezclador de Veneno de Salamanca
- b. El Vendedor de Agua de Sevilla
(Diego Velázquez, 1623)
- c. Cata de Vinos en Málaga
- d. El Alcohólico de Madrid



- a. La Pedicura
- b. La Chica Desesperada
- c. El Pie No Puede Ser Salvado
- d. Gangrena





- a. La Pedicura
(Edgar Degas, 1873)
- b. La Chica Desesperada
- c. El Pie No Puede Ser Salvado
- d. Gangrena





- a. Mensaje de Muerte
- b. Una Visita
- c. El Literato de Pelo Gris
- d. Problemas Eternos





- a. Mensaje de Muerte
- b. Una Visita
(Carl Spitzweg, 1849)
- c. El Literato de Pelo Gris
- d. Problemas Eternos





Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

2. Adivinación:





Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

2. Adivinación:

Anticipar que las cosas no van a salir bien – haciendo pronósticos “oscuros” o creando catástrofes.





Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

2. Adivinación:

Anticipar que las cosas no van a salir bien – haciendo pronósticos “oscuros” o creando catástrofes.

¿Estás familiarizado con esto?





Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”





Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.
- “Podría quedar mareado por unos minutos.”



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.
- “Podría quedar mareado por unos minutos.”
- “Podría pararme o pedir ayuda.”



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.
- “Podría quedar mareado por unos minutos.”
- “Podría pararme o pedir ayuda.”

¡Puedes dejar de catastrofizar en cualquier momento!



Posibles Consecuencias

Con estos pensamientos puedes aumentar tus expectativas negativas tanto hasta al punto en el que se vuelvan realidad (*La Profecía Autocumplida*).

Ejemplo: Siempre decirte antes de empezar un proyecto que nunca lo vas a acabar a tiempo.





Posibles Consecuencias

Con estos pensamientos puedes aumentar tus expectativas negativas tanto hasta al punto en el que se vuelvan realidad (*La Profecía Autocumplida*).

Ejemplo: Siempre decirte antes de empezar un proyecto que nunca lo vas a acabar a tiempo.

Luego, te dices a ti mismo que sabías antes de comenzar que no podrías terminarlo a tiempo. (*Sesgo de confirmación*)





Ejercicio

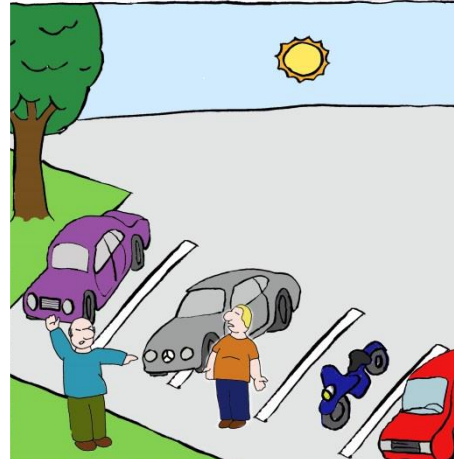


Ejercicio

- Se te mostrarán tres imágenes que cuentan una historia.
- Las imágenes de la historia se muestran al revés (la última imagen es la primera).
- Después de cada imagen, evalúa las explicaciones de su probabilidad/plausibilidad y por favor discute tus pensamientos en el grupo.



¿Cuál respuesta es la más probable?



3

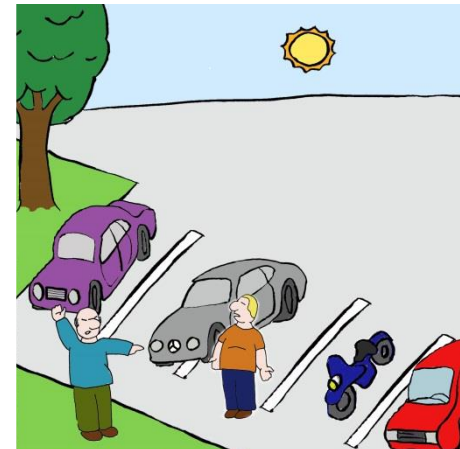
1. El hombre discutiendo por el lugar de parqueo en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de parqueo.
3. El conductor del Mercedes gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un auto.



¿Cuál respuesta es la más probable?



2

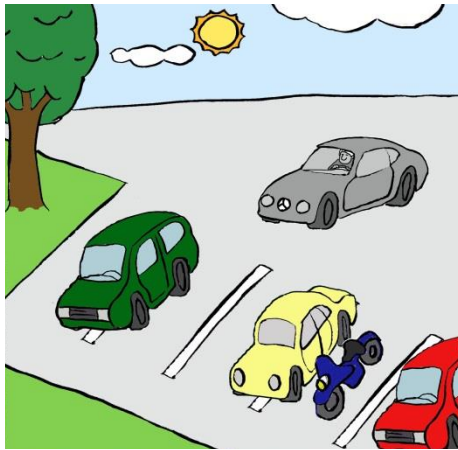


3

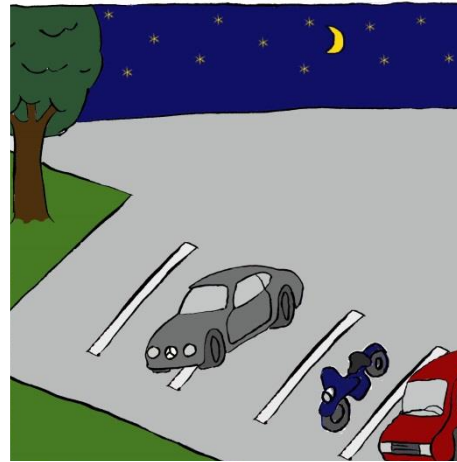
1. El hombre discutiendo por el lugar de parqueo en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de parqueo.
3. El conductor del Mercedes gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un auto.



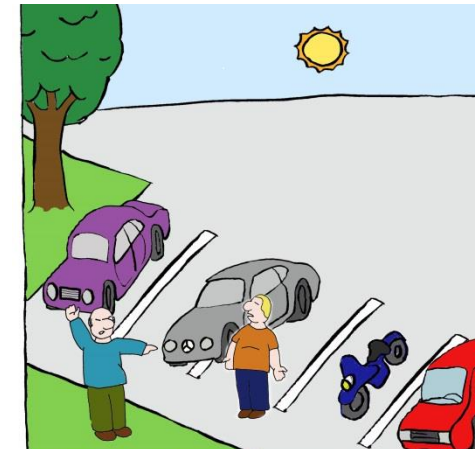
¿Cuál respuesta es la más probable?



1



2

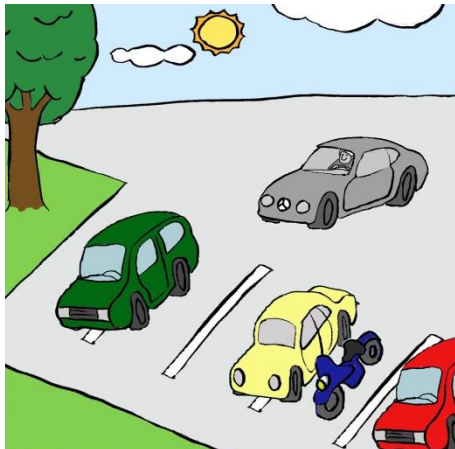


3

1. El hombre discutiendo por el lugar de parqueo en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de parqueo.
3. El conductor del Mercedes gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un auto.



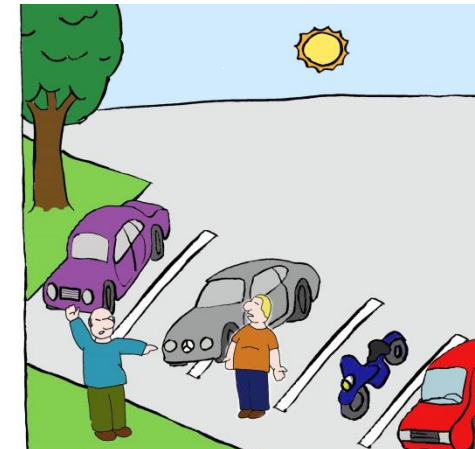
¿Cuál respuesta es la más probable?



1



2



3

1. El hombre discutiendo por el lugar de parqueo en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de parqueo.
3. El conductor del Mercedes gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un auto.



Puntos de Aprendizaje



Puntos de Aprendizaje

- Presta atención a la tendencia de saltar a conclusiones en la vida cotidiana (Lectura de mentes, adivinación).



Puntos de Aprendizaje

- Presta atención a la tendencia de saltar a conclusiones en la vida cotidiana (Lectura de mentes, adivinación).
- Recuerda, las decisiones rápidas normalmente llevan a errores (como se ilustra en las imágenes y en la historia).



Puntos de Aprendizaje

- Presta atención a la tendencia de saltar a conclusiones en la vida cotidiana (Lectura de mentes, adivinación).
- Recuerda, las decisiones rápidas normalmente llevan a errores (como se ilustra en las imágenes y en la historia).
- Debes recoger más información y potenciales explicaciones. Ej. Pensamientos positivos y neutrales también deben ser considerados en vez de solo los negativos.



Puntos de Aprendizaje

- Presta atención a la tendencia de saltar a conclusiones en la vida cotidiana (Lectura de mentes, adivinación).
- Recuerda, las decisiones rápidas normalmente llevan a errores (como se ilustra en las imágenes y en la historia).
- Debes recoger más información y potenciales explicaciones. Ej. Pensamientos positivos y neutrales también deben ser considerados en vez de solo los negativos.
- Si predices la catástrofe, trata de desarrollar predicciones alternas también.



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





¡Gracias!

