

Bienvenido a

**Entrenamiento Metacognitivo  
Para la Depresión  
(D-MCT)**

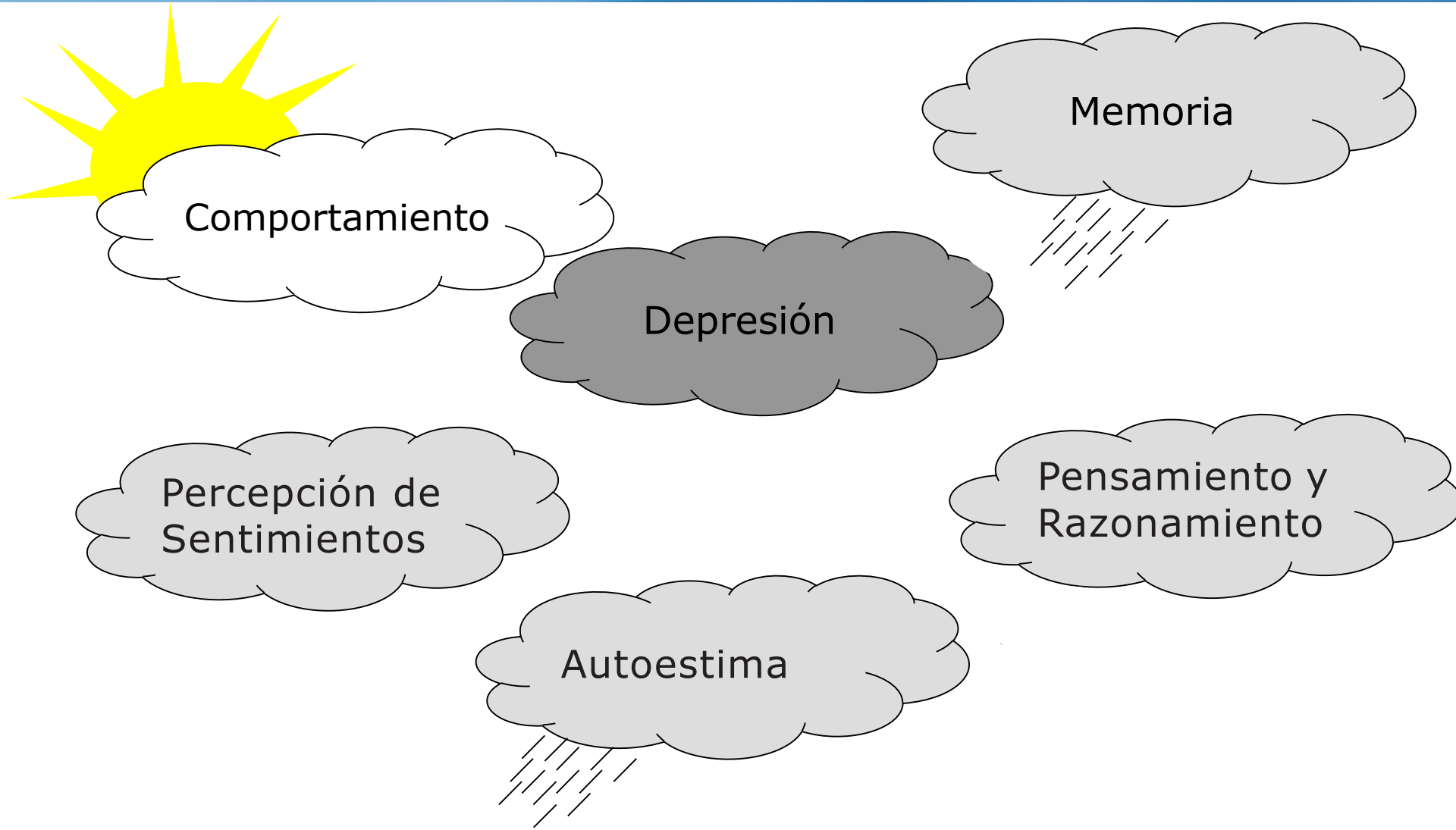
03/17

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

# D-MCT: Posición Satelital



# El Tema de Hoy

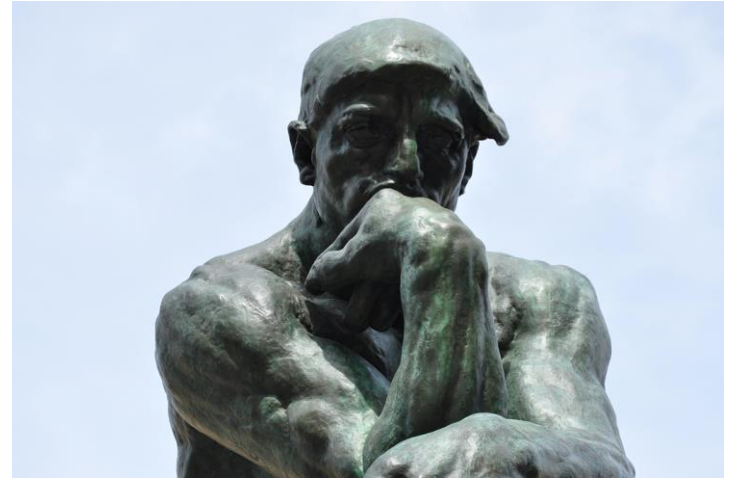


D-MCT Tema de hoy:



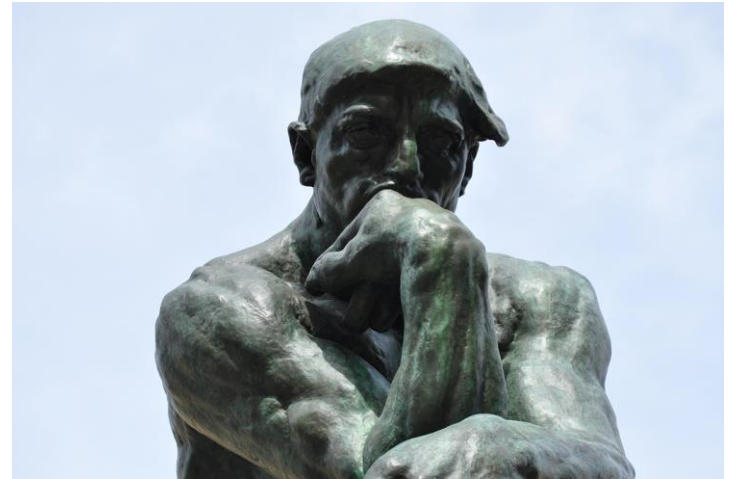
## **Comportamientos y Estrategias**

# 1. Rumiando



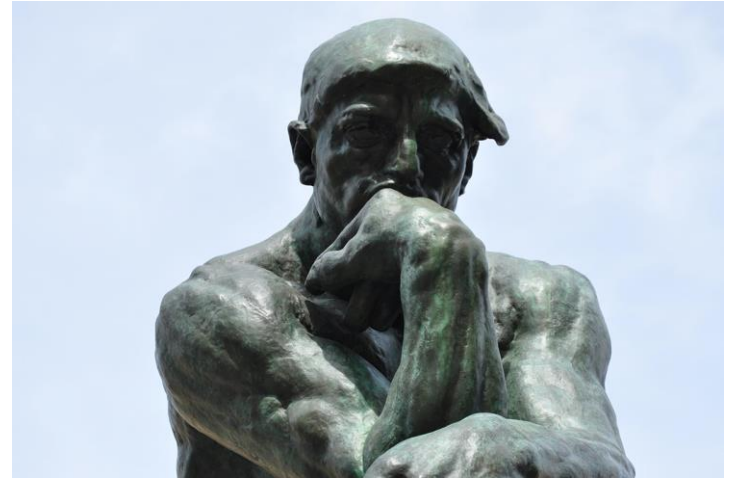
# 1. Rumiano

- Muchas personas con depresión se quejan de una constante rumiación, creciente y preocupante.



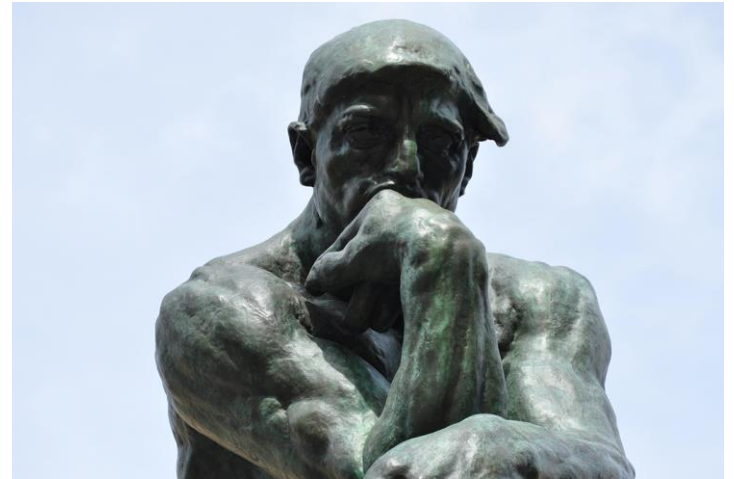
# 1. Rumiano

- Muchas personas con depresión se quejan de una constante rumiación, creciente y preocupante.
- ¿Estás familiarizado con alimentar estos estados y con la preocupación que causan?



# ¿Rumiar puede ayuar a ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

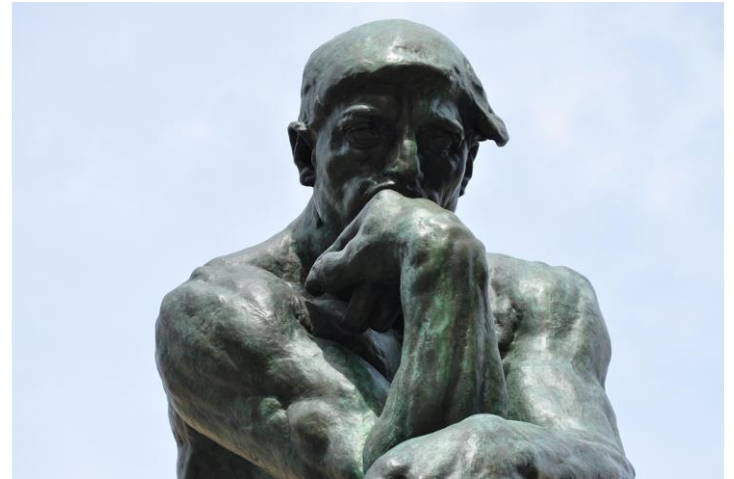




# ¿Rumiar puede ayudar a ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

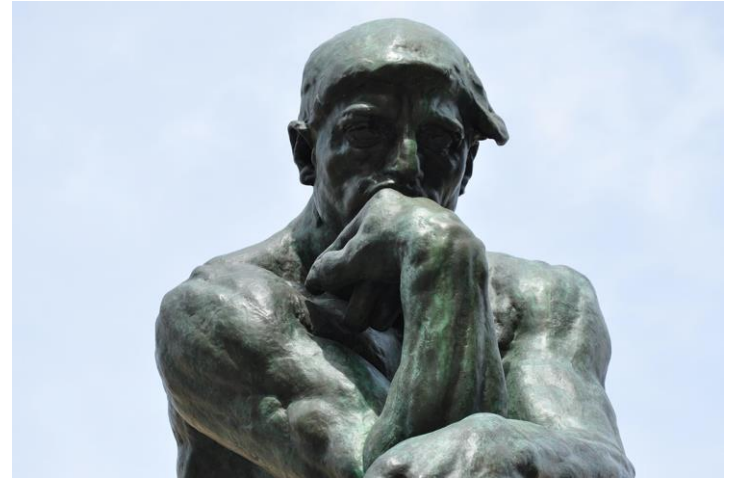
➤ ... resolver los problemas?



# ¿Rumiar puede ayudar a ...

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

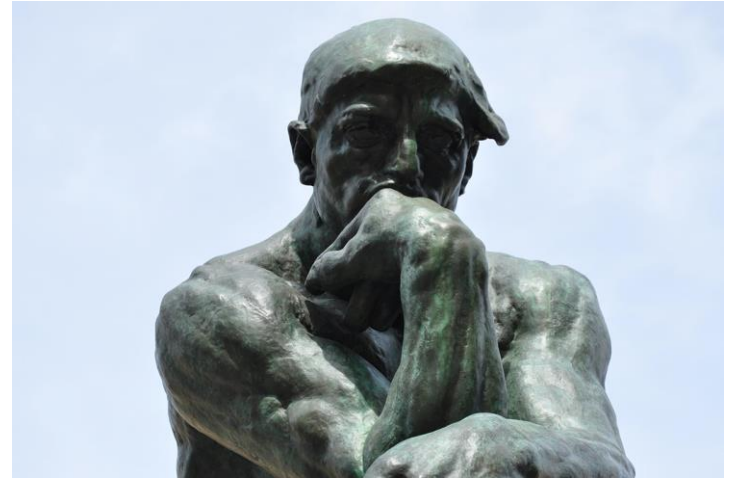
- ... resolver los problemas?
- ... evitar problemas en el futuro?



# ¿Rumiar puede ayudar a ...

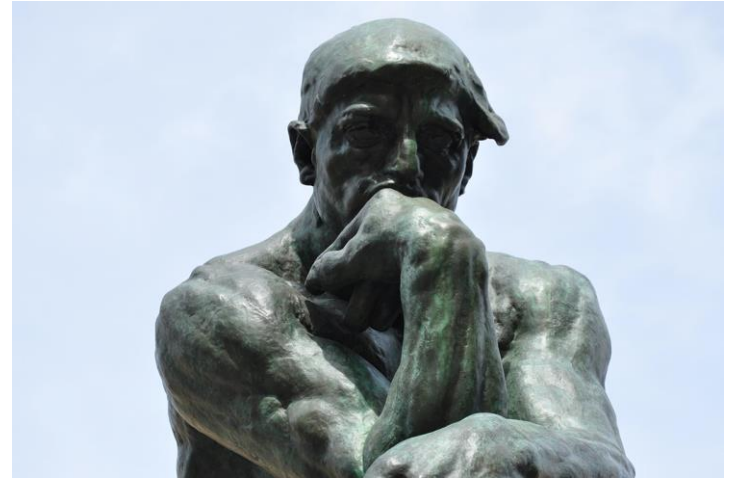
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ... resolver los problemas?
- ... evitar problemas en el futuro?
- ... organizar cosas en tu mente?



# ¡Rumiar no ayuda!

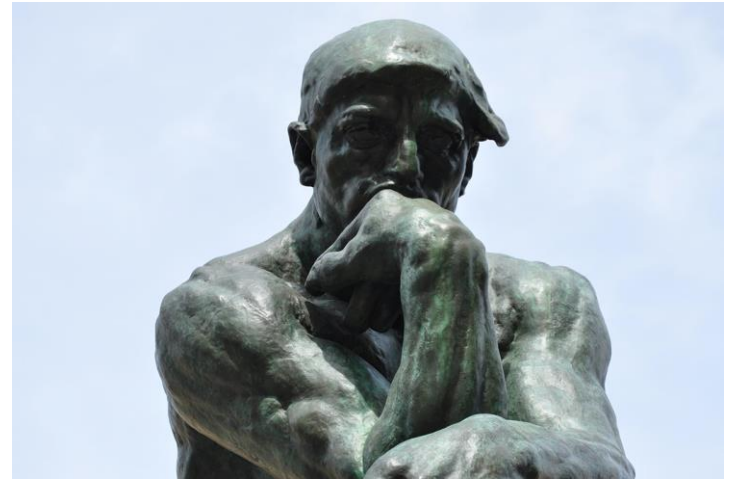
cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009



# ¡Rumiar no ayuda!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

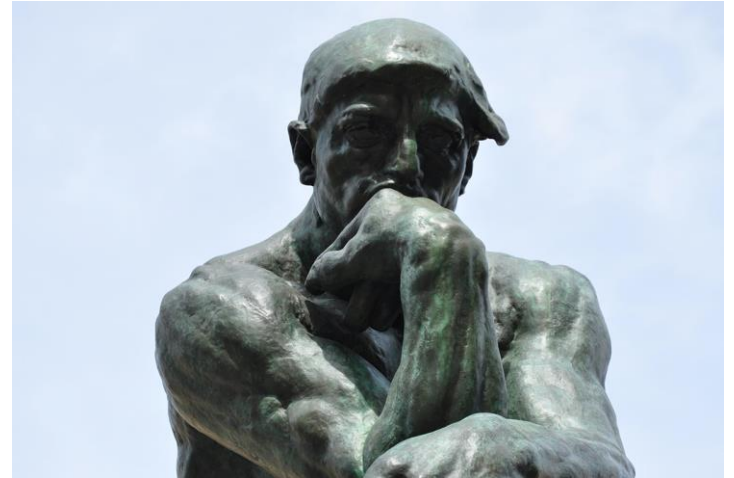
➤ ¿Pero es peligroso?



# ¡Rumiar no ayuda!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

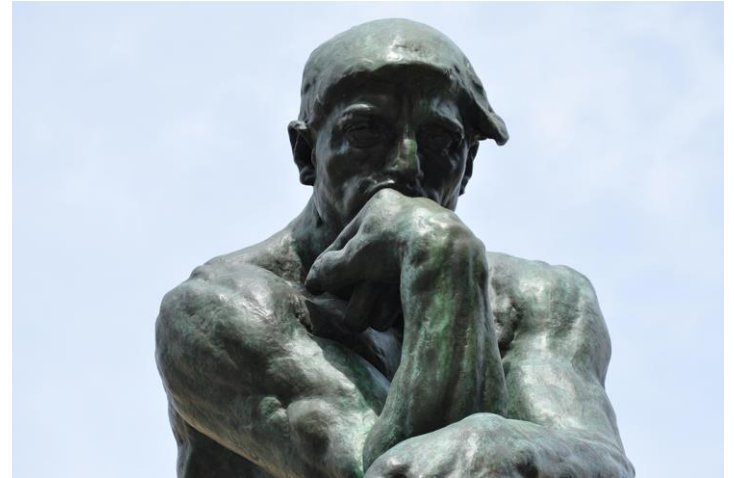
- ¿Pero es peligroso?
- ¿Es una señal de que "perderás" la cabeza?



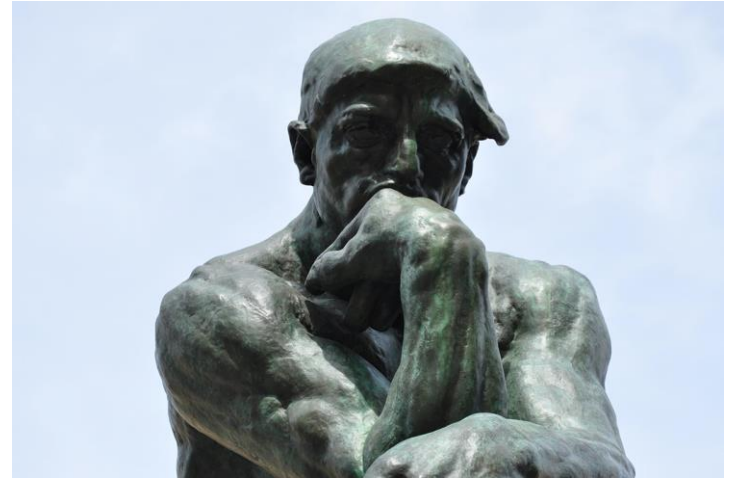
# ¡Rumiar no ayuda!

cf. Nolen-Hoeksema et al., 1991; Wells, 2009

- ¿Pero es peligroso?
- ¿Es una señal de que "perderás" la cabeza?
- ¿No podrás parar cuando hayas empezado?



¡No ayuda, no es peligroso!

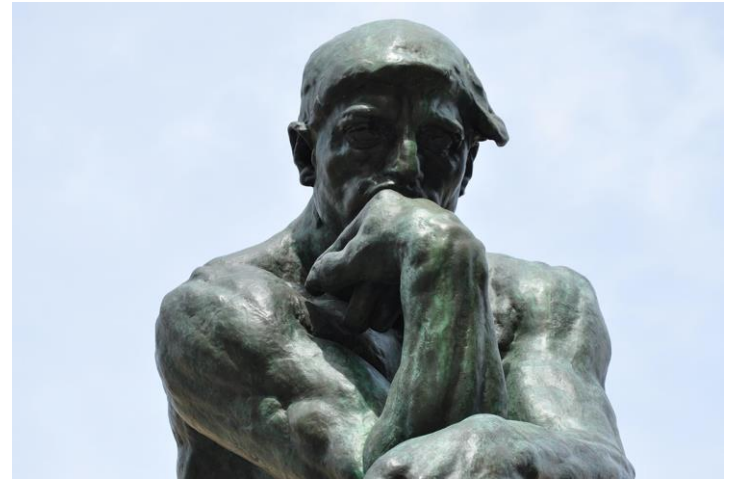




# ¡No ayuda, no es peligroso!

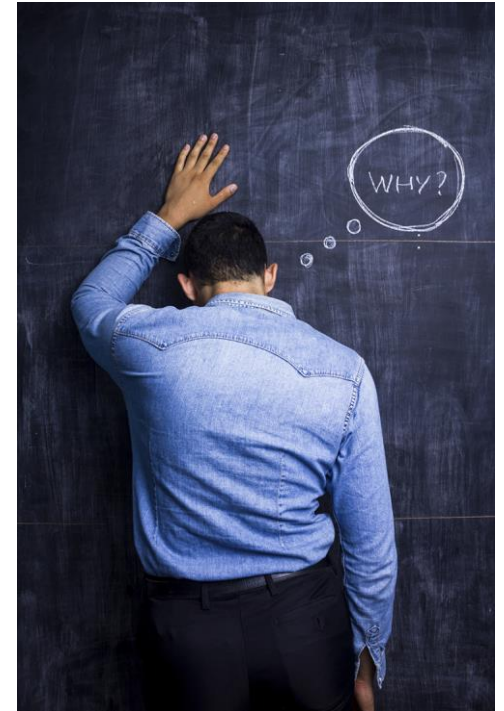
## Características de rumiar?

- ¿Qué diferencia rumiar de contemplar? (ej. Los problemas)
- ¿Cómo es rumiar diferente a planear?



# Típicas Rumiaciones Depresivas

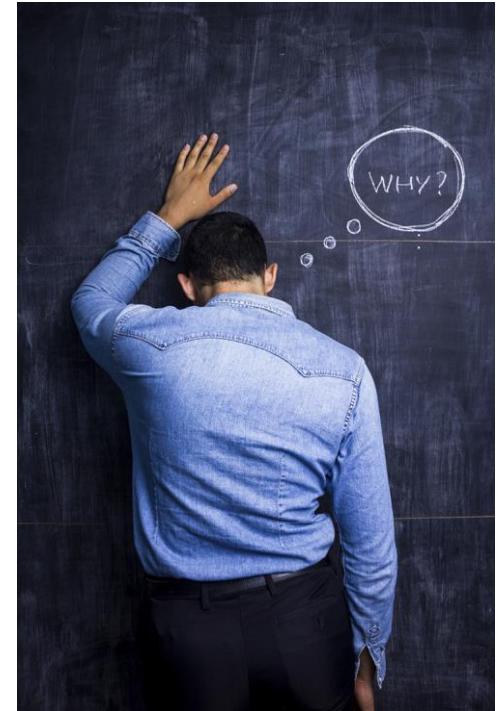
## 1. *Contenido*



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## *1. Contenido*

Rumiar sobre...

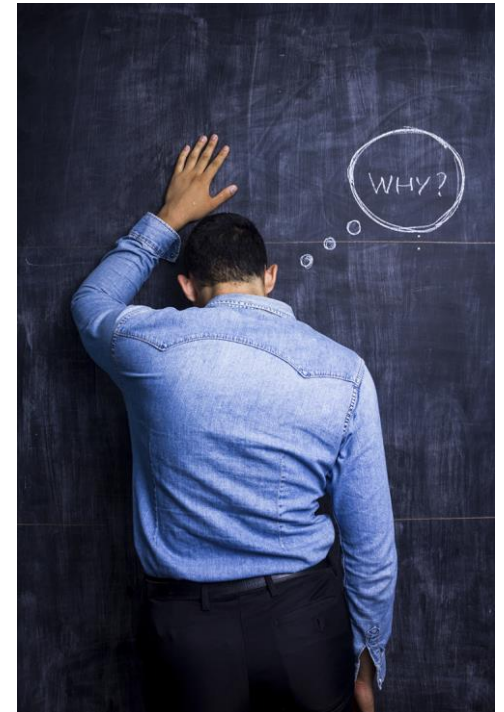


# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 1. *Contenido*

Rumiar sobre...

- ... "¿Por qué?" (ej: La razón de una enfermedad).

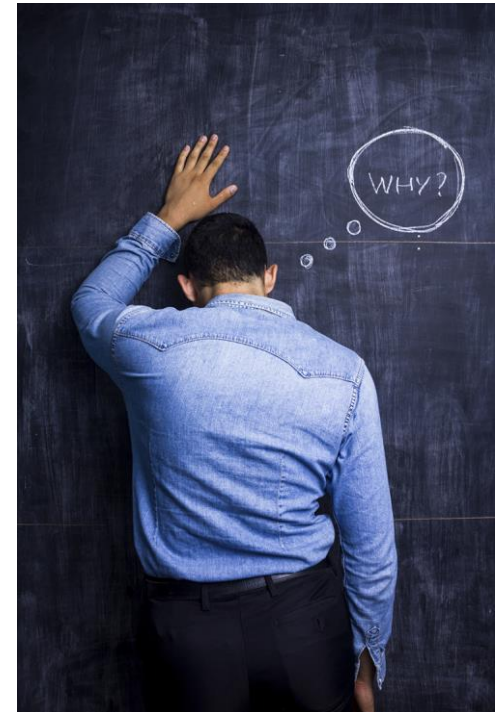


# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 1. *Contenido*

Rumiar sobre...

- ... "¿Por qué?" (ej: La razón de una enfermedad).
- ... Eventos que ya pasaron.

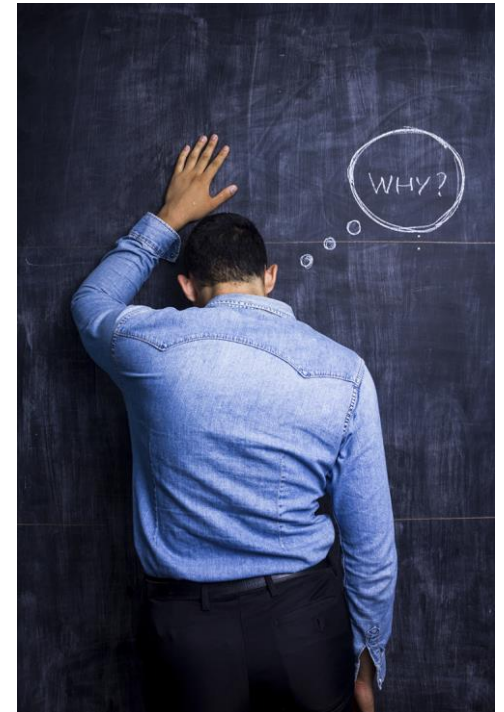


# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 1. *Contenido*

Rumiar sobre...

- ... "¿Por qué?" (ej: La razón de una enfermedad).
- ... Eventos que ya pasaron.
- Las rumiaciones.



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## *2. Tipo y Manera*



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## *2. Tipo y Manera*

Mientras estás rumiando ...





# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 2. Tipo y Manera

Mientras estás rumiando ...

- ... Es difícil encontrar un fin y a menudo vamos en círculos (propiciando los "bucles infinitos").



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 2. Tipo y Manera

Mientras estás rumiando ...

- ... Es difícil encontrar un fin y a menudo vamos en círculos (propiciando los "bucles infinitos").
- ... Existe el riesgo de perder la intuición.



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 2. Tipo y Manera



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 2. Tipo y Manera

Mientras estás rumiando ...



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 2. Tipo y Manera

Mientras estás rumiando ...

- ... Usualmente no hay "solución" (la diferencia de resolver los problemas).



# Típicas Rumiaciones Depresivas

## 2. Tipo y Manera

Mientras estás rumiando ...

- ... Usualmente no hay "solución" (la diferencia de resolver los problemas).
- ... Rara vez se sigue una acción (la diferencia de planear).





¿Qué ayuda contra las rumiaciones?



# ¿Qué ayuda contra las rumiaciones?

- ¿Esto también ayuda a suprimir pensamientos negativos?



# Supresión de Pensamientos

¡Inténtalo!

¡Durante el próximo minuto  
no pienses en un elefante!



¿Funciona la suprimir los pensamientos? ¡No!



# ¿Funciona la suprimir los pensamientos? ¡No!

Probablemente la mayoría pensó en un elefante y/o en algo relacionado con uno (ej. Zoológico, safari, África, etc).



# ¿Funciona la suprimir los pensamientos? ¡No!

Probablemente la mayoría pensó en un elefante y/o en algo relacionado con uno (ej. Zoológico, safari, África, etc).



Este efecto es incluso más fuerte cuando activamente tratas de suprimir **pensamientos desagradables**, como la auto culpa ("soy un fracaso", etc).



# Conclusión

Estrategia problemática: "No tengo permitido pensar pensamientos desagradables"

No es imposible suprimir los pensamientos desagradables e intentar hacerlo puede ser frustrante.

No querer pensar sobre algo conscientemente puede intensificar este pensamiento.



# En cambio: busca un espacio interior

cf. Wells, 2009



# En cambio: busca un espacio interior

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, un lugar donde puedas observar tus pensamientos pero sin juzgarlos:



# En cambio: busca un espacio interior

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, un lugar donde puedas observar tus pensamientos pero sin juzgarlos:

Mira un pensamiento por lo que es:





# En cambio: busca un espacio interior

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, un lugar donde puedas observar tus pensamientos pero sin juzgarlos:

Mira un pensamiento por lo que es:

➤ ¡Un pensamiento! ¡no la realidad!



# En cambio: busca un espacio interior

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, un lugar donde puedas observar tus pensamientos pero sin juzgarlos:

Mira un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡no la realidad!
- Una "experiencia" en tu mente. Intenta registrar el pensamiento, pero sin juzgarlo.



# En cambio: busca un espacio interior

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, un lugar donde puedas observar tus pensamientos pero sin juzgarlos:

Mira un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡no la realidad!
- Una "experiencia" en tu mente. Intenta registrar el pensamiento, pero sin juzgarlo.

Imagina que estás en una estación de trenes.

Como pensamientos, los vagones van y vienen pero, ¡tú no los abor das todos!



# Ejercicio: busca un espacio interior ...

Observa tus pensamientos sin intervenirlos o juzgarlos ("soy un idiota, estoy rumeando otra vez"). Deja que tus pensamientos pasen, como los vagones en la estación de trenes, nubes a través del cielo, o una hoja flotando por una corriente.



Ejercicios de  
respiración ...

# ¿Qué hiciste durante el ejercicio de respiración?

- Dirige tu concentración hacia tu respiración.
- Observaste tu respiración sin cambiarla.
- Percibiste tus pensamientos y sentimientos sin juzgarlos ni intervenirlos.



## 2. Retraimiento ¿cómo sucede?



## 2. Retraimiento ¿cómo sucede?

En fases depresivas...



## 2. Retraimiento ¿cómo sucede?

En fases depresivas...

- ... Interactuar con otros puede ser difícil.





## 2. Retraimiento ¿cómo sucede?

En fases depresivas...

- ... Interactuar con otros puede ser difícil.
- ... Los afectados frecuentemente se sienten incomprendidos por otros ("ellos la tienen fácil, preferiría tener sus problemas



## 2. Retraimiento ¿cómo sucede?

En fases depresivas...

- ... Interactuar con otros puede ser difícil.
- ... Los afectados frecuentemente se sienten incomprendidos por otros ("ellos la tienen fácil, preferiría tener sus problemas
- ... El impulso para hacer cosas se reduce.



## 2. Retraimiento ¿cómo sucede?

En fases depresivas...

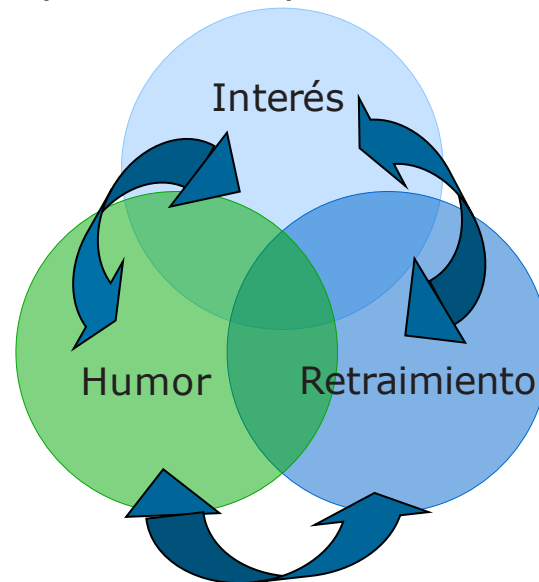
- ... Interactuar con otros puede ser difícil.
- ... Los afectados frecuentemente se sienten incomprendidos por otros ("ellos la tienen fácil, preferiría tener sus problemas
- ... El impulso para hacer cosas se reduce.
- ... El interés en otros (y sus problemas) se reduce.



Retraerse es comprensible.  
¿Pero ayuda?

# No - irse a irse lleva a un círculo vicioso!

"Las cosas no van bien para mí.  
Ya no me puedo recuperar"



"Mi humor empeora"

"Cada vez retrocedo más  
y más y me voy mejorando menos"



Intenta romper este círculo vicioso



# Intenta romper este círculo vicioso

- ¡Todo inicio es difícil! Supérate a tí mismo y da un pequeño paso hacia adelante.



# Intenta romper este círculo vicioso

- ¡Todo inicio es difícil! Supérate a tí mismo y da un pequeño paso hacia adelante.
- Deja que los pasos pequeños (ej. levantarse) lleven a pasos más grandes (ej. salir). ¡No te sobrecomprometas!





# Intenta romper este círculo vicioso

- Hazte cargo de tus necesidades (ej. higiene personal, salir de compras, etc.), pero también haz cosas que te pongan feliz (ej. escucha música, sal a caminar, etc).



# Intenta romper este círculo vicioso

- Hazte cargo de tus necesidades (ej. higiene personal, salir de compras, etc.), pero también haz cosas que te pongan feliz (ej. escucha música, sal a caminar, etc).
- Cuando no disfrutes todas las actividades inmediatamente, recuerda:



# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje



# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje

- Ciertos comportamientos (ej. Retraerse) fortalecen la depresión en vez de reducirla!



# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje

- Ciertos comportamientos (ej. Retraerse) fortalecen la depresión en vez de reducirla!
- Rumiar no ayuda en la resolución de problemas, en cambio intensifica los pensamientos y sentimientos negativos.



# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje

- Ciertos comportamientos (ej. Retraerse) fortalecen la depresión en vez de reducirla!
- Rumiar no ayuda en la resolución de problemas, en cambio intensifica los pensamientos y sentimientos negativos.
- Intentar suprimir pensamientos rumiantes lleva a pensamientos invasivos, por lo tanto no ayuda.



# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje

En cambio:



# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje

En cambio:

- Practica percibir sin juzgar (ejercicios de relajación y de respiración, Yoga, etc).





# Comportamientos y Estrategias

## Puntos de Aprendizaje

En cambio:

- Practica percibir sin juzgar (ejercicios de relajación y de respiración, Yoga, etc).
- Especialmente durante fases depresivas, es importante mantener contacto con las personas importantes y continuar participando en actividades (pequeños pasos).

**Gracias!**

