

Bienvenido a

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

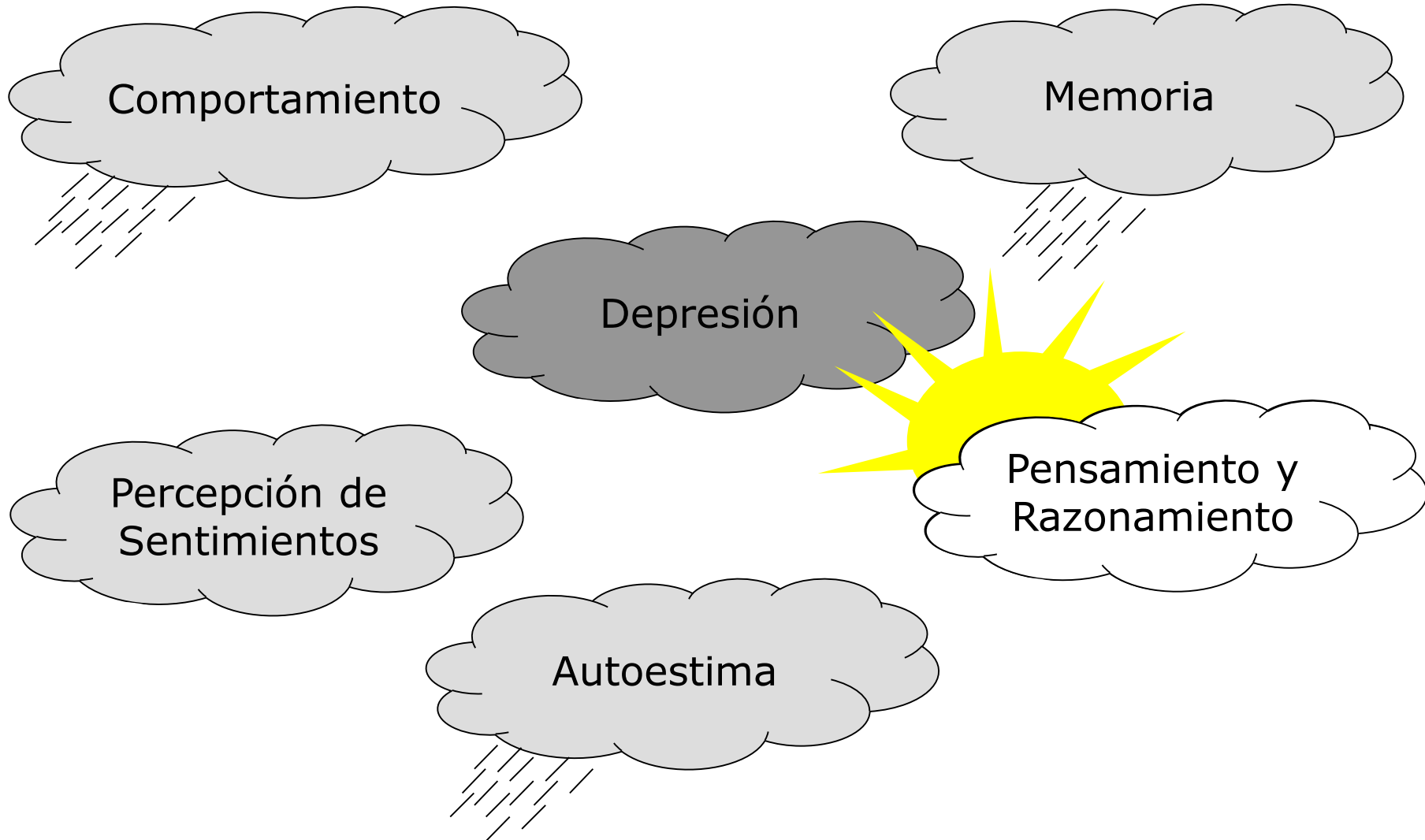
07/17

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

D-MCT: Posición del Satélite



Tema de Hoy



D-MCT Tema:



Pensamiento y Razonamiento 4

¿Cómo está el "Pensamiento y el Razonamiento" relacionado con la Depresión?

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

¿Cómo está 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 (por ejemplo, nos hacen sentir fracasados cuando algo no es perfecto, etc.).

¿Cómo está 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 (por ejemplo, nos hacen sentir fracasados cuando algo no es perfecto, etc.).
- Nos referimos a este proceso como "Pensamiento Distorsionado", lo que puede contribuir al desarrollo y/o mantenimiento de la depresión.

Saltando a Conclusiones

Saltando a Conclusiones

Saltando a conclusiones =

Se toman desiciones con 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.

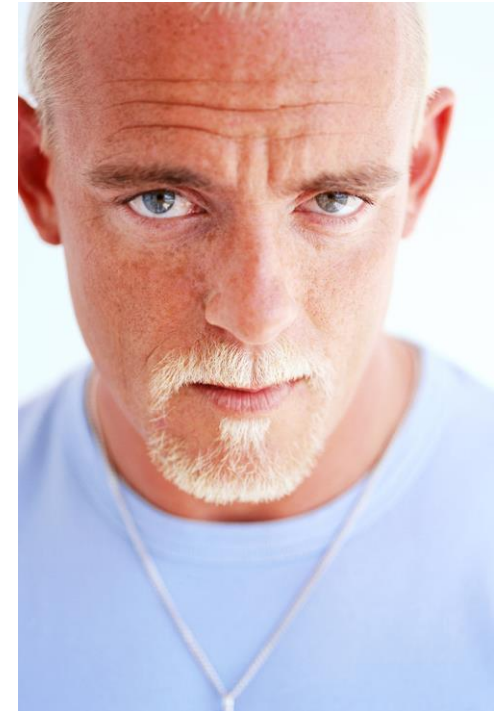
Típicas estrategias de pensamiento depresivo

1. Lectura de mentes y
2. Adivinación

Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

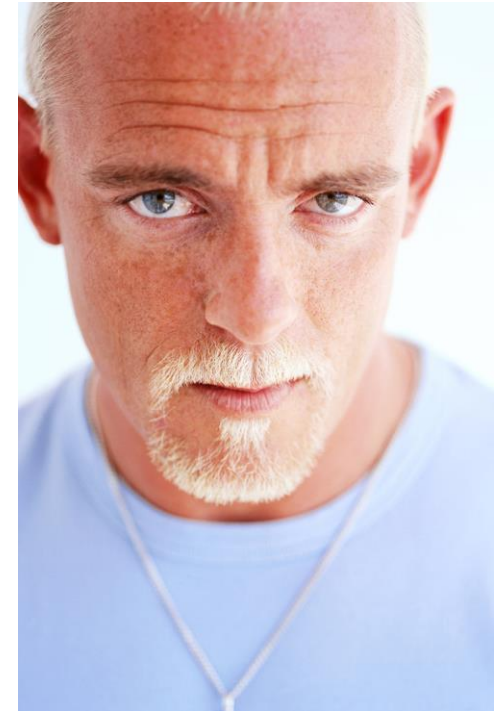
1. Lectura de mentes:



Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:
Leyendo o asumiendo
pensamientos negativos.

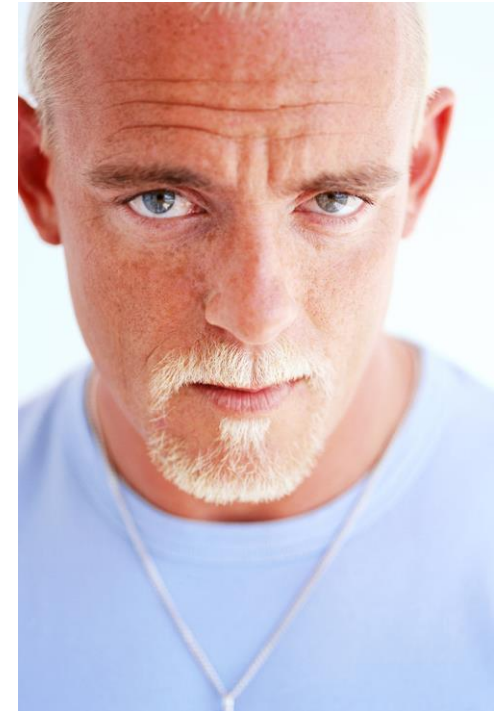


Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:
Leyendo o asumiendo
pensamientos negativos.

Pensando que alguien te
desaprueba, sin revisar este
pensamiento.



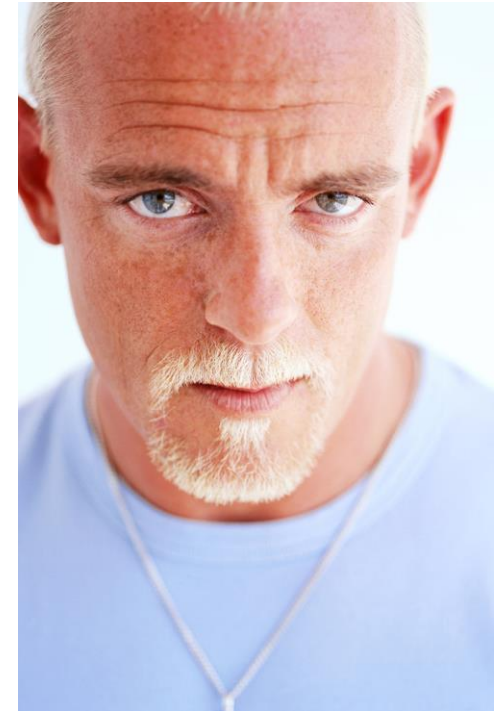
Saltando a Conclusiones y a la Depresión

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

1. Lectura de mentes:
Leyendo o asumiendo
pensamientos negativos.

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. Tú las miras.	???	???



Lectura de Mentes

¿Cuál sería un pensamiento que ayude más?

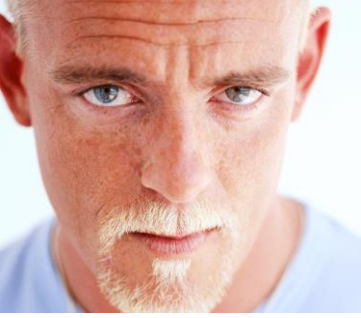
Evento	Asumir pensamientos negativos	Asumir pensamientos positivos o neutrales
Unas personas se para juntas y ríen. Tú las miras.	Se ríen de mí porque no les agrado.	???



Lectura de Mentes

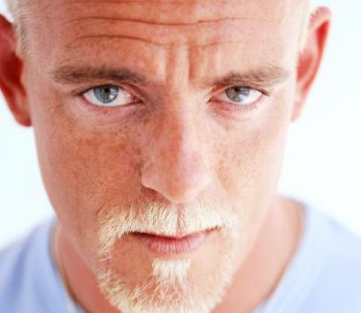
¿Cuál sería un pensamiento que ayude más?

Evento	Asumir pensamientos negativos	Asumir pensamientos positivos o neutrales
Unas personas se para juntas y ríen. Tú las miras.	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

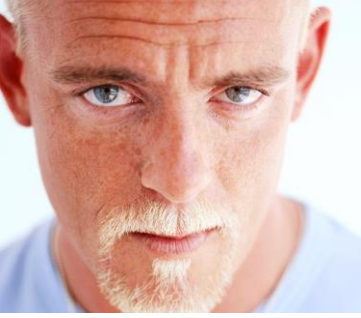
¡Hay una diferencia entre la forma en la que me veo y la forma en la que otros me ven!

- Aunque te sientas sin valor, feo, etc., puede que otros no te vean de esa forma.



Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Ayuda leer los pensamientos de otros?



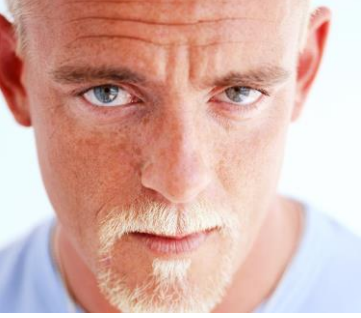
Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Ayuda leer los pensamientos de otros?
 - ¿Beneficio? ¿Peligro?



Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Ayuda leer los pensamientos de otros?
 - ¿Beneficio? ¿Peligro?
 - 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

- ¿Ayuda leer los pensamientos de otros?
 - ¿Beneficio? ¿Peligro?
 - 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 mas piensa?



Saltando a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Ayuda leer los pensamientos de otros?
 - ¿Beneficio? ¿Peligro?
 - 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 mas 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?

- 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 caerme".



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento "podría caerme".

Creando Catástrofes:

¿Predicción alternativa?

➤ "Me podría caer y golpearme la cabeza."



➤ "Mi cabeza podría golpear una piedra."



➤ "Podría quedar inconciente."



➤ "Nadie me encontraría."





Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento "podría caerme".

Creando Catástrofes:

- "Me podría caer y golpearme la cabeza."
- "Mi cabeza podría golpear una piedra."
- "Podría quedar inconciente."
- "Nadie me encontraría."

¿Predicción alternativa?

- "Tropezaría y caería en mi parte posterior."





Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento "podría caerme".

Creando Catástrofes:

- "Me podría caer y golpearme la cabeza."
- "Mi cabeza podría golpear una piedra."
- "Podría quedar inconciente."
- "Nadie me encontraría."

¿Predicción alternativa?

- "Tropezaría y caería en mi parte posterior."
- "Podría lastimarme la cabeza."





Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento "podría caerme".

Creando Catástrofes:

- "Me podría caer y golpearme la cabeza."
- "Mi cabeza podría golpear una piedra."
- "Podría quedar inconsciente."
- "Nadie me encontraría."

¿Predicción alternativa?

- "Tropezaría y caería en mi parte posterior."
- "Podría lastimarme la cabeza."
- "Podría quedar mareado por unos minutos."
-



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento "podría caerme".

Creando Catástrofes:

- "Me podría caer y golpearme la cabeza."
- "Mi cabeza podría golpear una piedra."
- "Podría quedar inconsciente."
- "Nadie me encontraría."

¿Predicción alternativa?

- "Tropezaría y caería en mi parte posterior."
- "Podría lastimarme la cabeza."
- "Podría quedar mareado por unos minutos."
- "Podría pararme o pedir ayuda."



Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento "podría caerme".

Creando Catástrofes:

- "Me podría caer y golpearme la cabeza."
- "Mi cabeza podría golpear una piedra."
- "Podría quedar inconsciente."
- "Nadie me encontraría."

¿Predicción alternativa?

- "Tropezaría y caería en mi parte posterior."
- "Podría lastimarme la cabeza."
- "Podría quedar mareado por unos minutos."
- "Podría pararme o pedir ayuda."

¡Párala con estos pensamientos!



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.

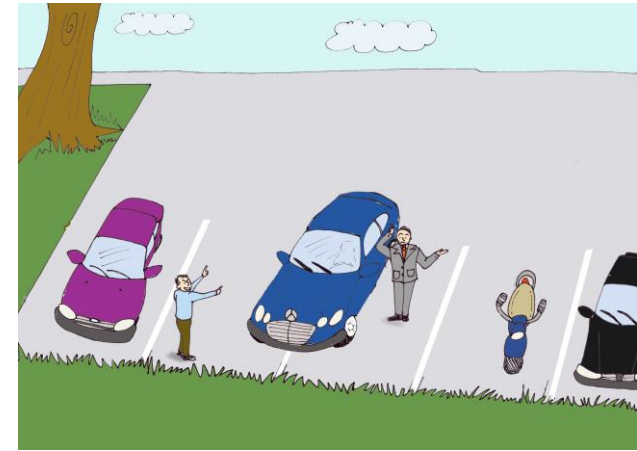
Después decirte que ya sabías que no lo ibas a lograr (→ *Sesgo de confirmación*)

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.

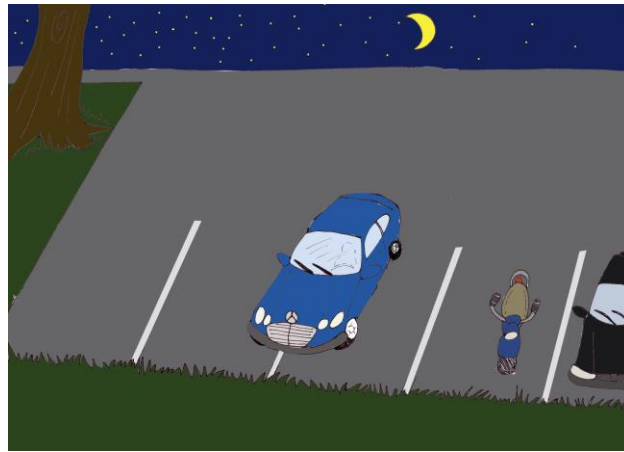
Por favor evalúa las posibles respuestas



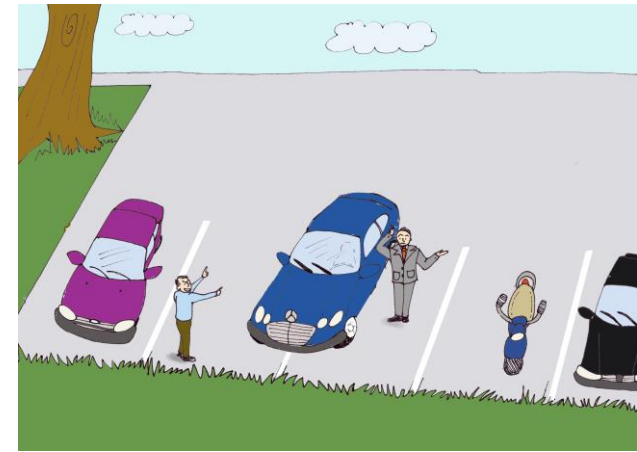
3

- (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 azul es injustamente criticado.
- (4) Los dos hombres discuten por la venta de un auto.

Por favor evalúa las posibles respuestas



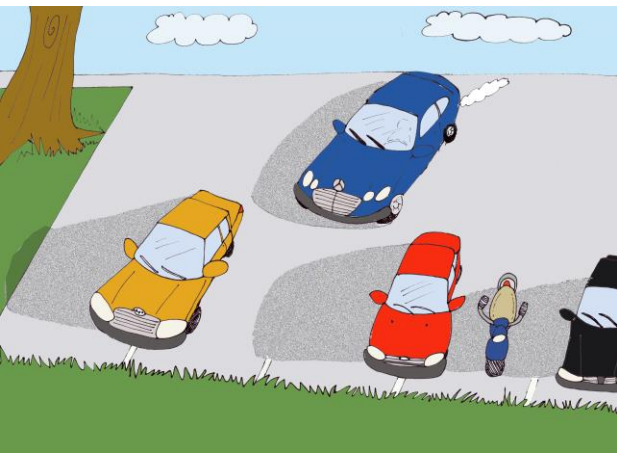
2



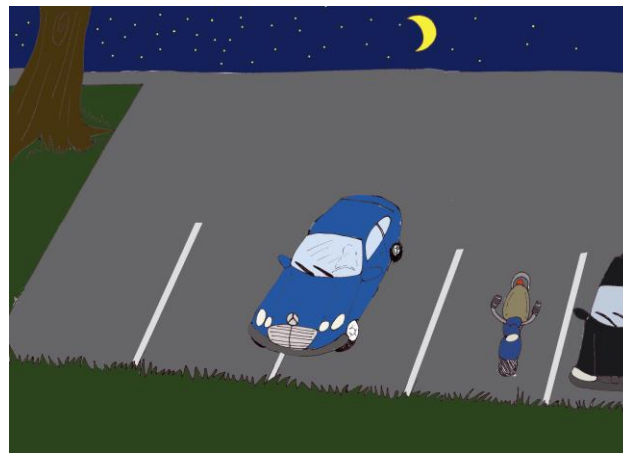
3

- (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 azul es injustamente criticado.
- (4) Los dos hombres discuten por la venta de un auto.

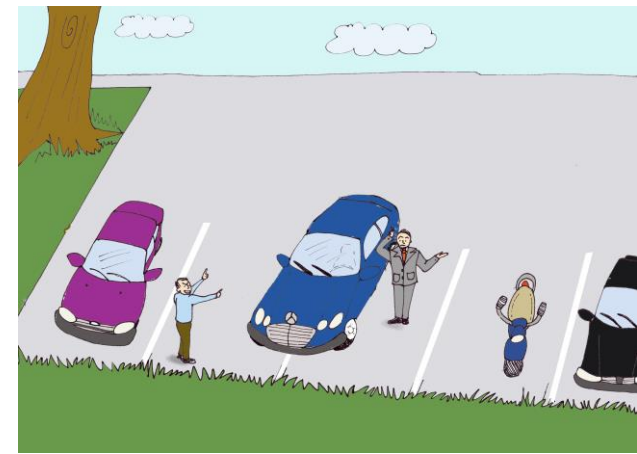
Por favor evalúa las posibles respuestas



1



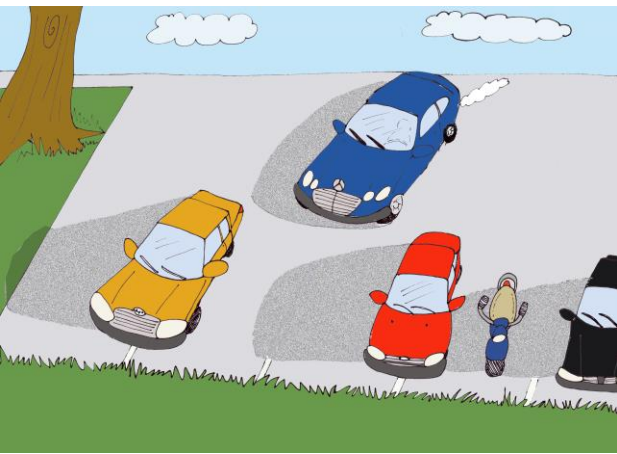
2



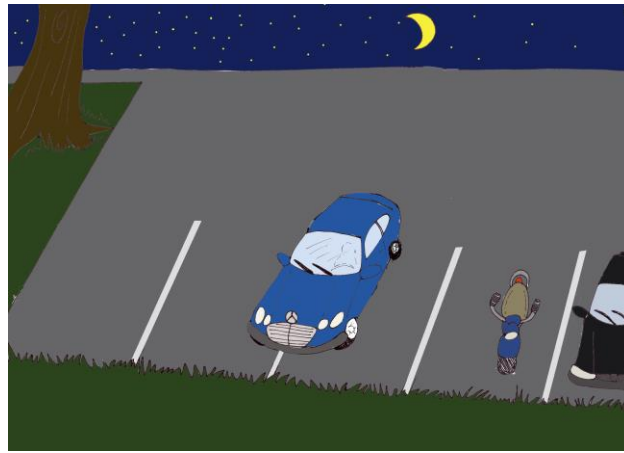
3

- (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 azul es injustamente criticado.
- (4) Los dos hombres discuten por la venta de un auto.

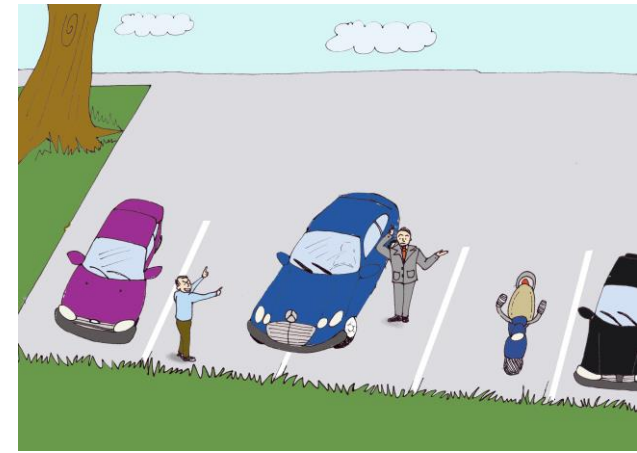
Por favor evalúa las posibles respuestas



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 azul es injustamente criticado.
- (4) Los dos hombres discuten por la venta de un auto.



Pensamiento y Razonamiento 4

Puntos de Aprendizaje



Pensamiento y Razonamiento 4

Puntos de Aprendizaje

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



Pensamiento y Razonamiento 4

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).



Pensamiento y Razonamiento 4

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 sólo los negativos.



Pensamiento y Razonamiento 4

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 sólo los negativos.
- Si predices la catástrofe, trata de desarrollar predicciones alternas también.

iGracias!



Pensamiento y
razonamiento