

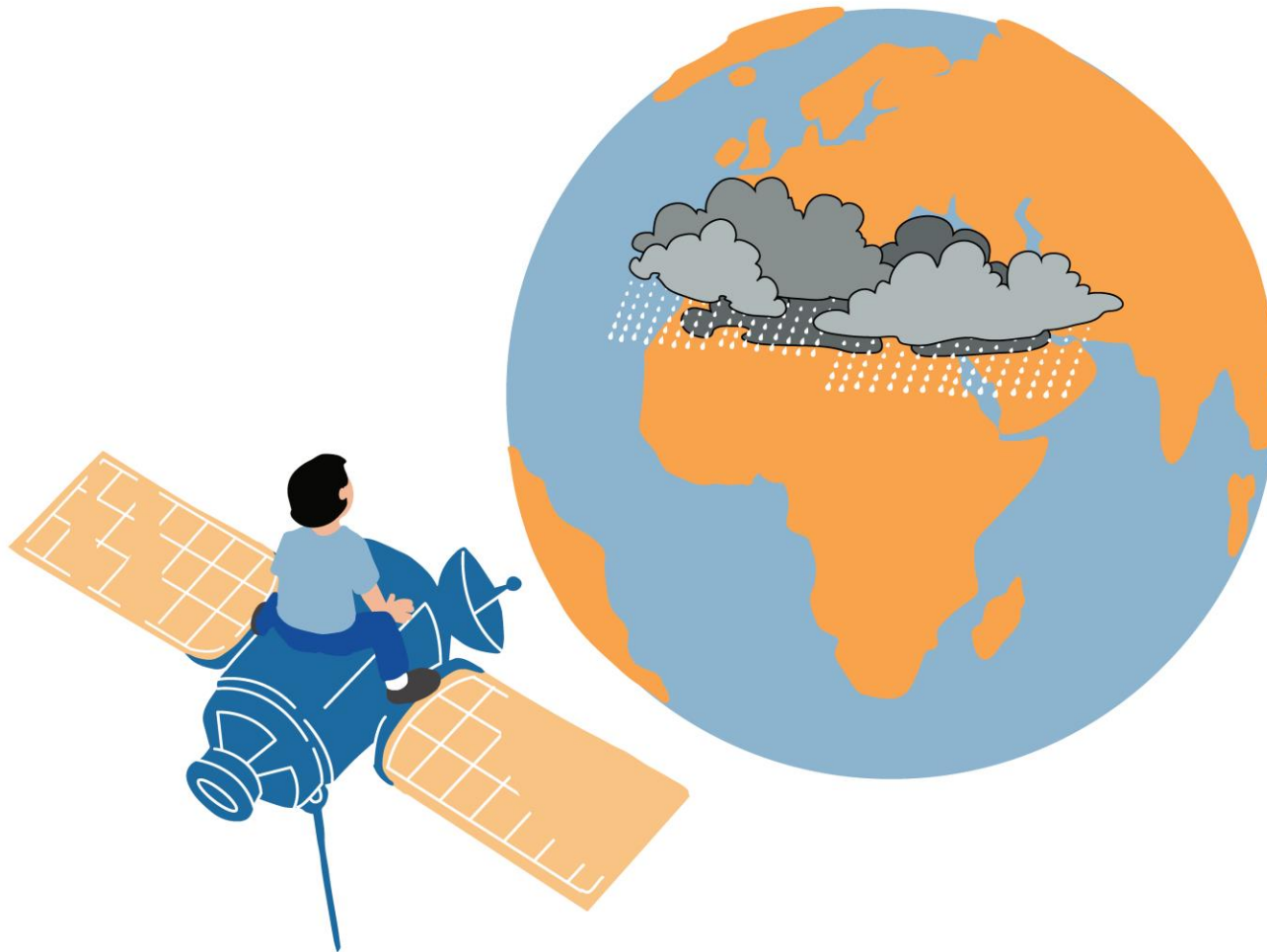


Bienvenido a

# Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

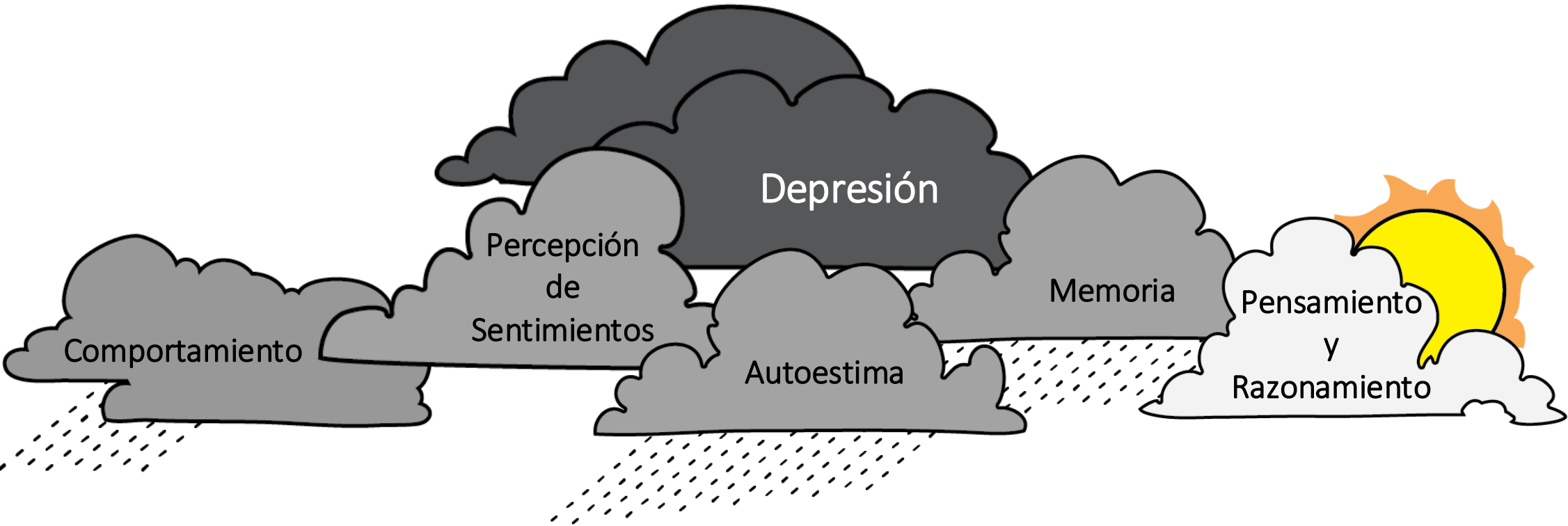


## D-MCT: Posición del Satélite





# Tema de hoy





## Sesión Anterior

- ¿Qué hiciste a modo de seguimiento?
- ¿Tienes alguna pregunta o anécdota personal?



Tema de formación

# D-MCT 1 – Pensamiento y Razonamiento 1



# ¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y el Razonamiento” con la Depresión?

- En América Latina, al menos una de cada diez personas sufre de depresión en algún momento del año.



# ¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y el Razonamiento” con la Depresión?

- En América Latina, al menos una de cada diez personas sufre de depresión en algún momento del año.
- Muchas de ellas procesan la información de manera diferente que las personas sin depresión.



## ¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y el Razonamiento” con la Depresión?

- En América Latina, al menos una de cada diez personas sufre de depresión en algún momento del año.
- 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.





# Distorsiones del Pensamiento en la Depresión

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

1. Filtro Mental
2. Sobregeneralización





# Filtro Mental, o “ver el vaso medio vacío”

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





# Filtro Mental, o “ver el vaso medio vacío”

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

- Buscar y prestar atención sólo a los detalles negativos.





# Filtro Mental, o “ver el vaso medio vacío”

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

- Buscar y prestar 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, o “ver el vaso medio vacío”

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

- Buscar y prestar 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.



¿Te sentiste así alguna vez?



# Filtro Mental

## Ejemplo

**Situación:** Mientras estás participando de una sesión de grupo, muchas personas te están escuchando, pero una de las participantes bosteza y cierra los ojos.





# Filtro Mental

## Ejemplo

**Situación:** Mientras estás participando de una sesión de grupo, muchas personas te están escuchando, pero una de las participantes bosteza y cierra los ojos.



Filtro Mental:

???



# Filtro Mental

## Ejemplo

**Situación:** Mientras estás participando de una sesión de grupo, muchas personas te están escuchando, pero una de las participantes bosteza y cierra los ojos.



Filtro Mental:

“Aburro a la gente; no tengo nada interesante para aportar.”





# Filtro Mental

## Ejemplo

**Situación:** Mientras estás participando de una sesión de grupo, muchas personas te están escuchando, pero una de las participantes bosteza y cierra los ojos.



Filtro Mental:

“Aburro a la gente; no tengo nada interesante para aportar.”

¿Cuál es la consecuencia del Filtro Mental?

???



# Filtro Mental

## Ejemplo

**Situación:** Mientras estás participando de una sesión de grupo, muchas personas te están escuchando, pero una de las participantes bosteza y cierra los ojos.



Filtro Mental:

“Aburro a la gente; no tengo nada interesante para aportar.”

¿Cuál es la consecuencia del Filtro Mental?

“Me siento mal. Estoy perdiendo la confianza. Probablemente no vaya a participar otra vez.”



# Filtro Mental

## Ejemplo



**Situación:** Mientras estás participando de una sesión de grupo, muchas personas te están escuchando, pero una de las participantes bosteza y cierra los ojos.

Filtro Mental:

“Aburro a la gente; no tengo nada interesante para aportar.”



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



# Filtro Mental

## Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo podrías pensar?

???



# Filtro Mental

## Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo podrías pensar?

“Algunas personas me estaban escuchando y respondieron a mi contribución. Tal vez no todos sintieron que la misma era relevante para sí. La persona que bostezó puede haber estado cansada o no tener un buen día. No puedo pretender que todos estén igual de entusiasmados.”



# Filtro Mental

## Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo podrías pensar?

“Algunas personas me estaban escuchando y respondieron a mi contribución. Tal vez no todos sintieron que la misma era relevante para sí. La persona que bostezó puede haber estado cansada o no tener un buen día. No puedo pretender que todos estén igual de entusiasmados.”

¿Cuál es el resultado de este nuevo pensamiento?

???



# Filtro Mental

## Ejemplo

¿Qué otro pensamiento alternativo podrías pensar?

“Algunas personas me estaban escuchando y respondieron a mi contribución. Tal vez no todos sintieron que la misma era relevante para sí. La persona que bostezó puede haber estado cansada o no tener un buen día. No puedo pretender que todos estén igual de entusiasmados.”

¿Cuál es el resultado de este nuevo pensamiento?

“Quizás me sienta molesto con esa persona por un momento, pero puedo continuar la conversación con los otros participantes. Estoy feliz conmigo mismo y continuaré participando en el futuro.”



# Filtro Mental

## ¿Ejemplo Personal?

¿Has experimentado alguna situación en la que sólo le prestaste atención a los detalles negativos?







# Filtro Mental

## ¿Ejemplo Personal?

¿Has experimentado alguna situación en la que sólo le prestaste atención a los detalles negativos?

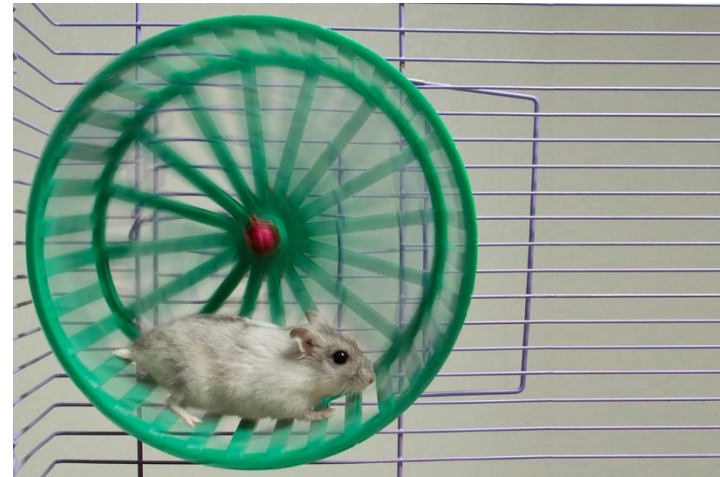
¿Qué pensamiento alternativo podrías haber tenido en su lugar?





# Sobregeneralización

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

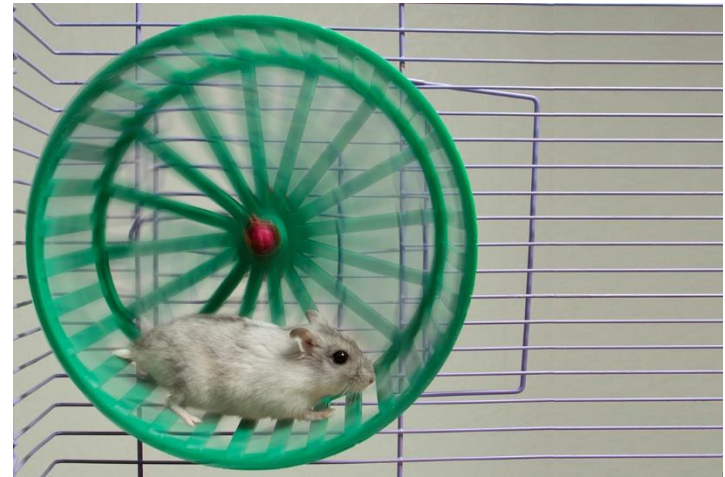




# Sobregeneralización

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

- Un único acontecimiento negativo se considera parte de una serie continua de fracasos.

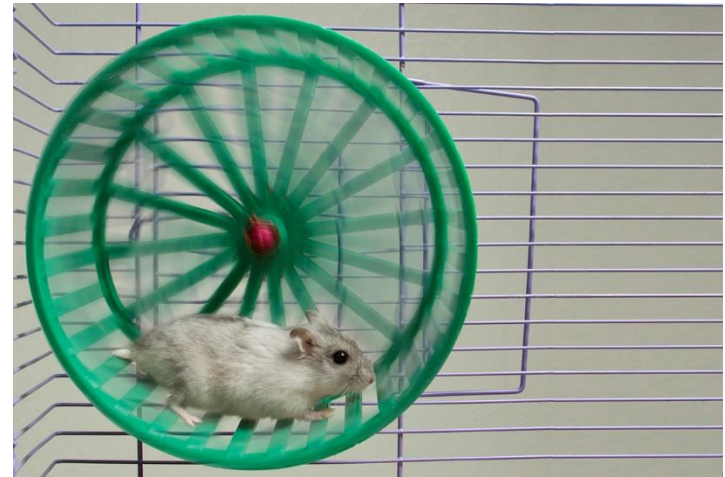




# Sobregeneralización

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

- Un único acontecimiento negativo se considera parte de una serie continua de fracasos.
- En la descripción de este tipo de eventos, palabras como: “siempre” o “nunca” se utilizan muy a menudo.



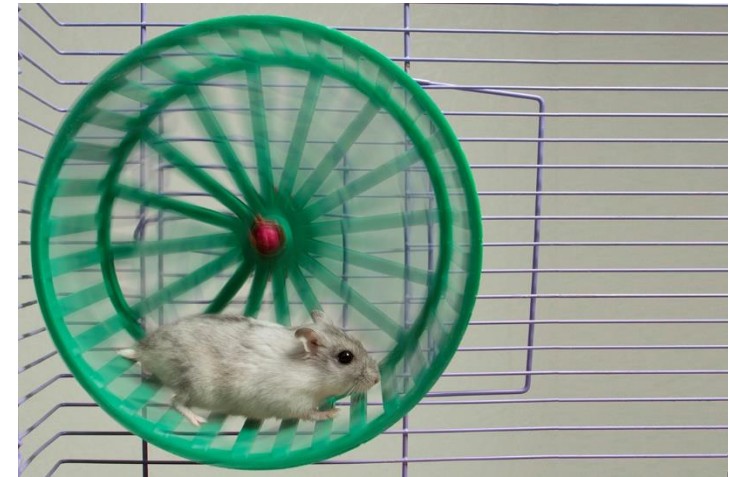


# Sobregeneralización

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

- Un único acontecimiento negativo se considera parte de una serie continua de fracasos.
- En la descripción de este tipo de eventos, palabras como: “siempre” o “nunca” se utilizan muy a menudo.

¿Te sentiste de esta manera alguna vez?





# Sobregeneralización

## Ejemplo



Evento	<i>Sobregeneralización</i> Evaluación razonable
Usaste una palabra extranjera de manera incorrecta.	<p>???</p> <p>???</p>



# Sobregeneralización

¿Qué pensamiento alternativo sería más razonable?



Evento	<i>Sobregeneralización</i> Evaluación razonable
Usaste una palabra extranjera de manera incorrecta.	<i>“¡Soy un inútil!” “¡Nunca hago nada bien!”</i> ???



# Sobregeneralización

¿Qué pensamiento alternativo sería más razonable?



Evento	<p><i>Sobregeneralización</i></p> <p>Evaluación razonable</p>
<p>Usaste una palabra extranjera de manera incorrecta.</p>	<p><i>“¡Soy un inútil!” “¡Nunca hago nada bien!”</i></p> <p>“Decir una palabra de forma incorrecta no significa que seas un inútil. Esto le puede pasar a cualquiera.”</p>





# Sobregeneralización

## ¿Ejemplo Personal?

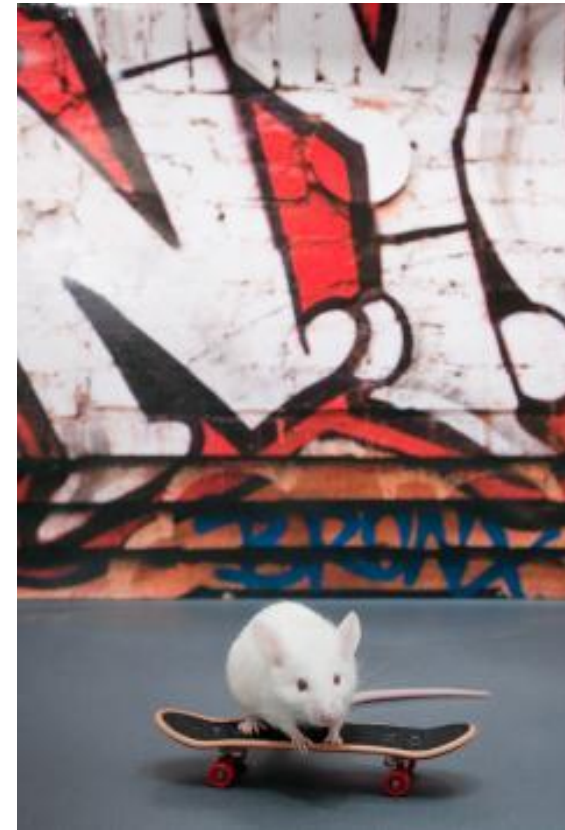


Evento	<i>Sobregeneralización</i> Evaluación Razonable
???	<p>???</p> <p>???</p>



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

- Salir de la “espiral” de la generalización.





# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

1. Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

1. Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.

Por ejemplo, si se te olvida el cumpleaños de una amiga, en vez de decirte a ti mismo ...

“Nunca me acuerdo de nada.”

“Soy un mal amigo.”





## ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

1. Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.

Por ejemplo, si se te olvida el cumpleaños de una amiga, en vez de decirte a ti mismo ...

“Nunca me acuerdo de nada.”

“Soy un mal amigo.”



“Se me olvidó su cumpleaños este año.”

Eso fue desafortunado, pero igualmente puedo saludarla de todo corazón aunque sea tarde!”



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

## 2. Cambio de perspectiva

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



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: Olvidaste una cita con un amigo.





# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: Olvidaste una cita con un amigo.

- Ahora considera lo duro que podrías resultar juzgándote a ti mismo.



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: Olvidaste una cita con un amigo.

- Ahora considera lo duro que podrías resultar juzgándote a ti mismo.
- En cambio, piensa que le dirías a un buen amigo que olvidó una cita.



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

**Ejemplo:** Olvidaste una cita con un amigo.

- Ahora considera lo duro que podrías resultar juzgándote a ti mismo.
- En cambio, piensa que le dirías a un buen amigo que olvidó una cita.
- Probablemente tú lo animarías.



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

Ejemplo: Olvidaste una cita con un amigo.

- Ahora considera lo duro que podrías resultar juzgándote a ti mismo.
- En cambio, piensa que le dirías a un buen amigo que olvidó una cita.
- Probablemente tú lo animarías.

¿Ejemplo personal?



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

3. Averigua lo siguiente a través de un experimento

¿Todo el mundo piensa lo mismo que tú?



# ¿Cómo puedes hacer más razonables las evaluaciones?

3. Averigua lo siguiente a través de un experimento

¿Todo el mundo piensa lo mismo que tú?

Consulta con una persona de confianza sobre la forma en que evaluaron una situación (por ejemplo: Una compañera de grupo bostezó y cerró los ojos durante la terapia de grupo. ¿Por qué piensas que ella puede haber bostezado y cerrado los ojos?).



# Filtro Mental, Sobregeneralización

¿Qué más nos puede ayudar con las evaluaciones distorsionadas?





## ¿Qué más nos puede ayudar con las evaluaciones distorsionadas?

Si te das cuenta de que un único aspecto negativo de un evento está eclipsando todos los aspectos positivos del mismo (es decir, “ver el vaso medio vacío”, “una gota de tinta tiñe todo un vaso de agua”), trata de imaginar la situación de un modo absurdo o gracioso.

¡Utiliza el sentido del humor con tus propias distorsiones de pensamiento! Esto puede ayudarte a obtener una perspectiva diferente y ajustar mejor la forma de interpretar la realidad.







# La Exageración Deliberada

## Ejemplo

Evento	Evaluación Depresiva
<p>Olvidaste planchar tu camisa para una reunión importante en el trabajo. Para evitar llegar tarde decides salir con la camisa arrugada.</p>	<p>“Soy un desastre, no puedo hacer nada bien. Lo arruiné todo.”</p>

Exageración deliberada:

???





# La Exageración Deliberada

## Ejemplo

Evento	Evaluación Depresiva
<p>Olvidaste planchar tu camisa para una reunión importante en el trabajo. Para evitar llegar tarde decides salir con la camisa arrugada.</p>	<p>“Soy un desastre, no puedo hacer nada bien. Lo arruiné todo.”</p>

Exageración deliberada:

Tu amiga te ve llegar con la camisa arrugada. Queda fascinada con tu mirada creativa de la moda y empieza a vestirse ella misma con camisas arrugadas. Tu estilo se vuelve popular y se convierte en tendencia el “estilo arrugado”.





# Puntos de Aprendizaje



## Puntos de Aprendizaje

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



# Puntos de Aprendizaje

- Genera evaluaciones más razonables, por ejemplo:



## Puntos de Aprendizaje

- Genera evaluaciones más razonables, por ejemplo:
  - Evita las generalizaciones (p. ej. nunca, siempre). Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.



## Puntos de Aprendizaje

- Genera evaluaciones más razonables, por ejemplo:
  - Evita las generalizaciones (p. ej. nunca, siempre). Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.
  - Cambia tu perspectiva: ¿Qué le dirías a un buen amigo si experimentara la misma o una situación similar?



## Puntos de Aprendizaje

- Genera evaluaciones más razonables, por ejemplo:
  - Evita las generalizaciones (p. ej. nunca, siempre). Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.
  - Cambia tu perspectiva: ¿Qué le dirías a un buen amigo si experimentara la misma o una situación similar?
  - Obtén una perspectiva diferente tratando de exagerar deliberadamente tu evaluación (por ejemplo, imagina la situación de un modo absurdo o gracioso).





## Puntos de Aprendizaje

- Genera evaluaciones más razonables, por ejemplo:
  - Evita las generalizaciones (p. ej. nunca, siempre). Haz afirmaciones concretas y contextualizadas sobre la situación específica que se relacionen con el aquí y ahora.
  - Cambia tu perspectiva: ¿Qué le dirías a un buen amigo si experimentara la misma o una situación similar?
  - Obtén una perspectiva diferente tratando de exagerar deliberadamente tu evaluación (por ejemplo, imagina la situación de un modo absurdo o gracioso).
  - Haz un chequeo de realidad preguntándoles a otros su evaluación y percepción de la situación.



## 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 entrega las hojas de trabajo. Presenta nuestra aplicación COGITO (descarga gratuita).



[www.uke.de/mct\\_app](http://www.uke.de/mct_app)





¡Gracias!

