

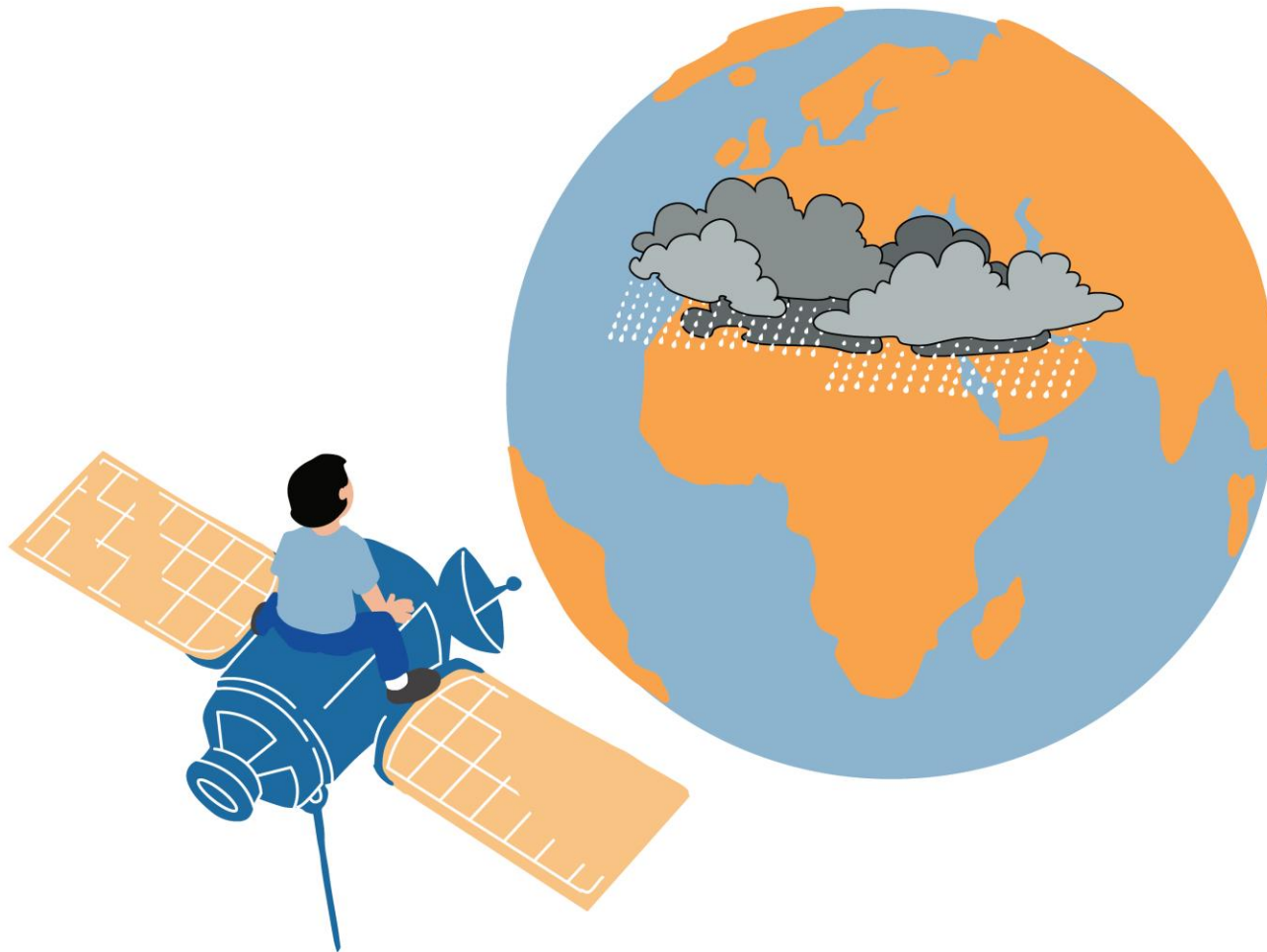


Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

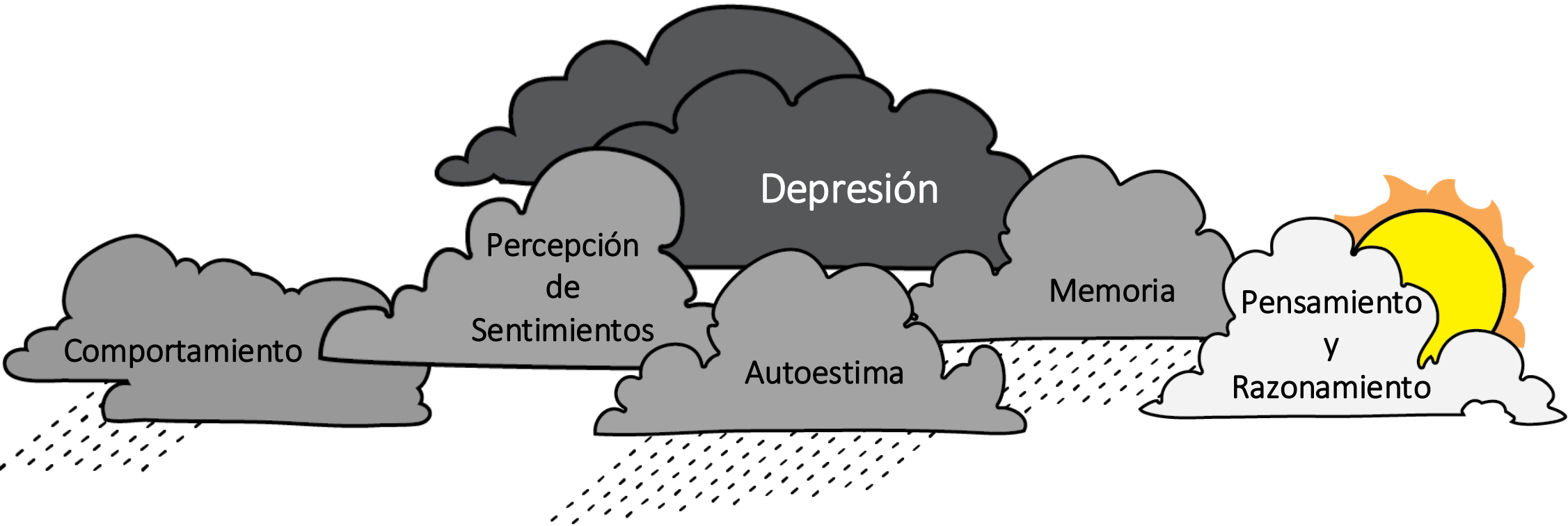


D-MCT: Posición del Satélite





Tema de hoy





Sesión anterior

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



Tema de formación

D-MCT 3 – Pensamiento y Razonamiento 2



¿Cómo se relacionan el “Pensamiento y 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 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 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. Los “Debería”
2. Descalificación de lo Positivo





Los “Debería”

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

- Dejarse llevar por afirmaciones del tipo “deberías”, “debes” o “tienes que”.





Los “Debería”

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

- Dejarse llevar por afirmaciones del tipo “deberías”, “debes” o “tienes que”.
- ¡Establecen reglas y normas muy rígidas, lo que deja poco margen para el error!





Los “Debería”

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

“Debería”	Pensamiento Flexible
Siempre debo ser puntual en mis citas.	???



Los “Debería”

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

“Debería”	Pensamiento Flexible
<p>Siempre debo ser puntual en mis citas.</p>	<p>“No es igual de importante la puntualidad en todas las situaciones. Por ejemplo, es más importante ser puntual en una entrevista de trabajo que en una parrillada familiar. Siempre trato de ser puntual, pero si surge algo que no puedo evitar, puedo avisar que voy a llegar tarde o puedo pedir disculpas cuando me encuentre con la persona.”</p>



Más ejemplos de Los “Debería”

- “Siempre debes lucir bien arreglado”



Más ejemplos de Los “Debería”

- “Siempre debes lucir bien arreglado”
- “Siempre debes parecer inteligente”



Más ejemplos de Los “Debería”

- “Siempre debes lucir bien arreglado”
- “Siempre debes parecer inteligente”
- “Siempre debes ofrecer a los invitados comida casera”



Más ejemplos de Los “Debería”

- “Siempre debes lucir bien arreglado”
- “Siempre debes parecer inteligente”
- “Siempre debes ofrecer a los invitados comida casera”
- “Deberías hacer tu trabajo perfectamente”



Más ejemplos de Los “Debería”

- “Siempre debes lucir bien arreglado”
- “Siempre debes parecer inteligente”
- “Siempre debes ofrecer a los invitados comida casera”
- “Deberías hacer tu trabajo perfectamente”

¡Las frases del tipo “Debería” son reglas, exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!



Más ejemplos de Los “Debería”

- “Siempre debes lucir bien arreglado”
- “Siempre debes parecer inteligente”
- “Siempre debes ofrecer a los invitados comida casera”
- “Deberías hacer tu trabajo perfectamente”

¡Las frases del tipo “Debería” son reglas, exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos!

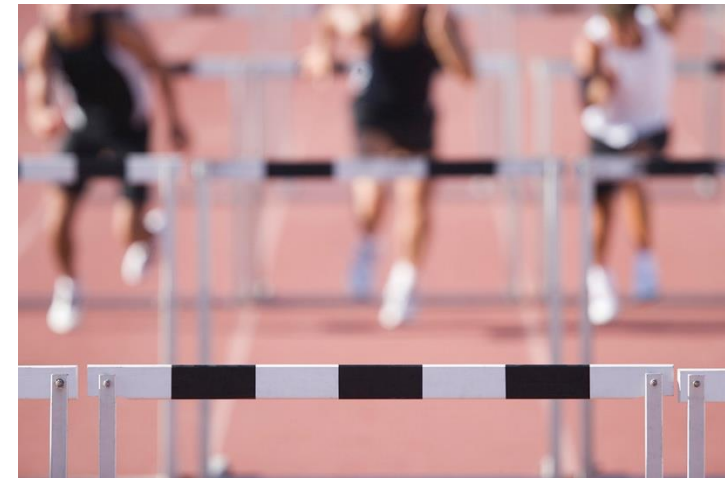
¿Estás familiarizado con esto?

¿A qué niveles de exigencia debes atenerte?



¿Análisis del Costo-Beneficio de “ponerse la vara muy alta”?

- ¿Beneficios?
- ¿Costos?





¿Beneficios de los “Debería”?





¿Beneficios de los “Debería”?

- ¡La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros son buenos!





¿Beneficios de los “Debería”?

- ¡La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros son buenos!
- Posibles beneficios a corto plazo (por ejemplo, aumentos salariales, ascensos, mejora en el deporte).





¿Beneficios de los “Debería”?

- ¡La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros son buenos!
- Posibles beneficios a corto plazo (por ejemplo, aumentos salariales, ascensos, mejora en el deporte).

Advertencia: Cuando dejas de establecer este tipo de normas, también tienes que renunciar a sus posibles beneficios a corto plazo. ¡Esto hace que resulte más difícil detenerlas!





¿Beneficios de los “Debería”?

- ¡La retroalimentación positiva o el reconocimiento de los logros son buenos!
- Posibles beneficios a corto plazo (por ejemplo, aumentos salariales, ascensos, mejora en el deporte).

Advertencia: Cuando dejas de establecer este tipo de normas, también tienes que renunciar a sus posibles beneficios a corto plazo. ¡Esto hace que resulte más difícil detenerlas!

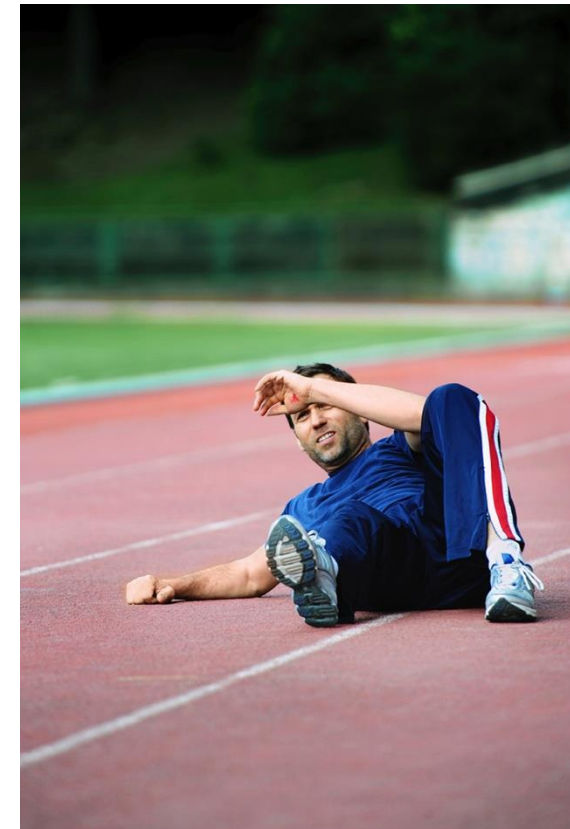
¡Por lo tanto, debes considerar los costos!





¿Costos de los “Debería”?

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

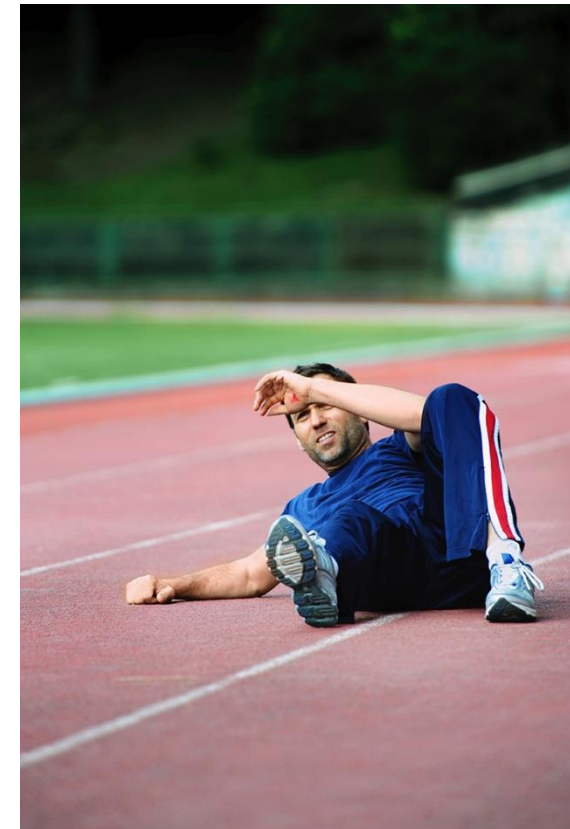




¿Costos de los “Debería”?

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- ¡Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!

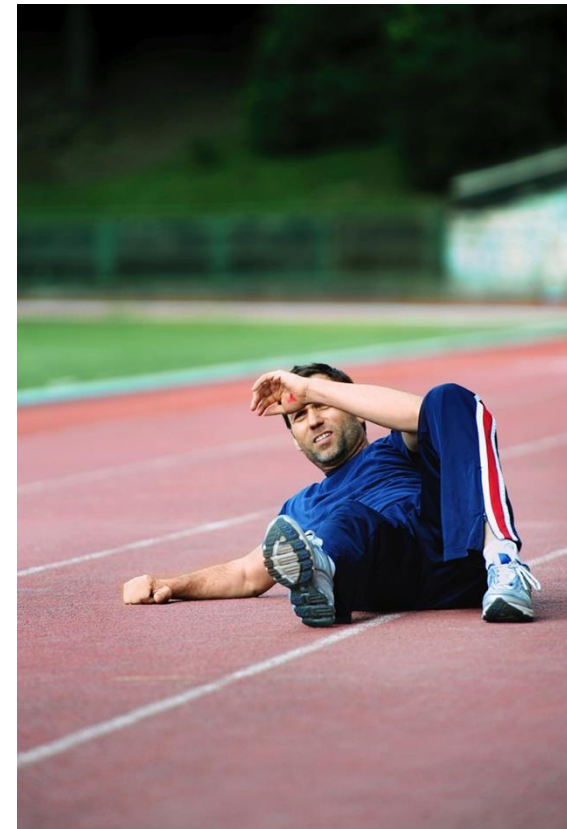




¿Costos de los “Debería”?

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- ¡Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!
- Con suerte y habilidad, uno puede saltar por encima de obstáculos extremadamente elevados, pero esto es muy difícil.

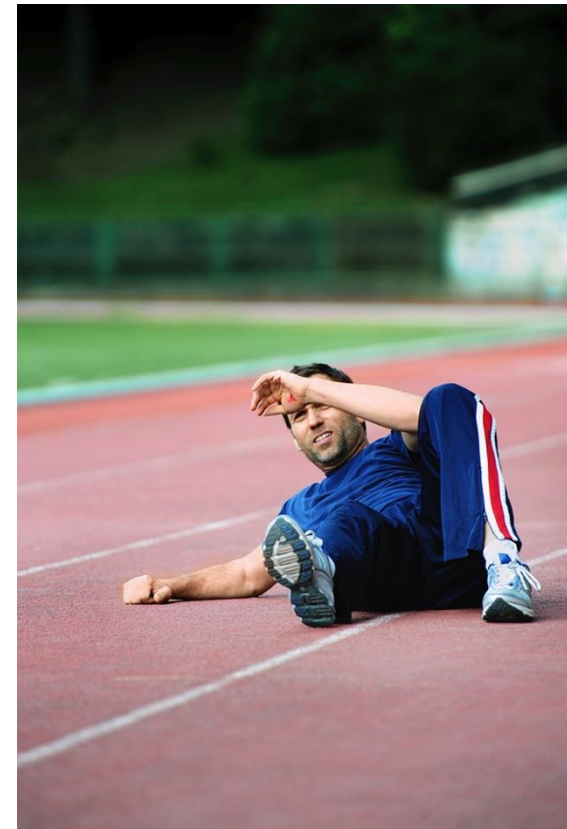




¿Costos de los “Debería”?

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- ¡Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!
- Con suerte y habilidad, uno puede saltar por encima de obstáculos extremadamente elevados, pero esto es muy difícil.
- ¡Esperar darlo todo de uno mismo cada día requiere mucha energía y es prácticamente imposible!

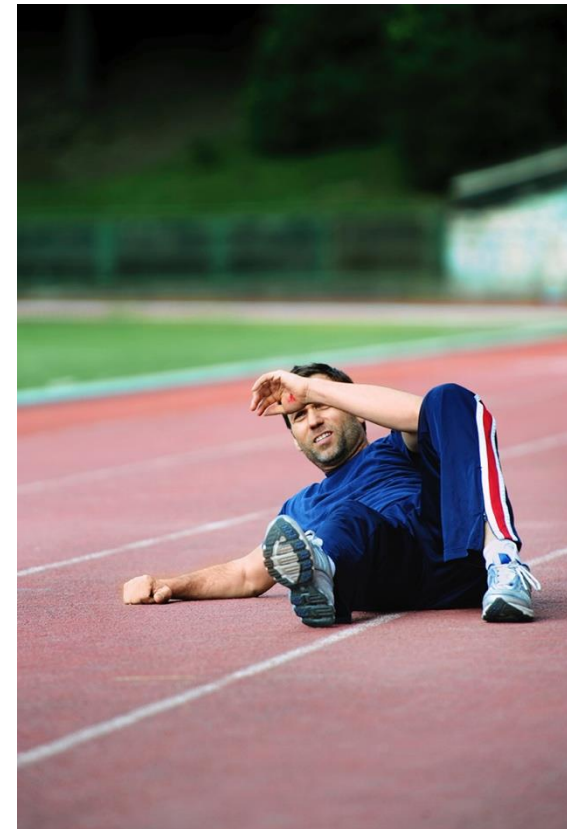




¿Costos de los “Debería”?

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- ¡Mantener un nivel elevado de exigencia es a menudo frustrante!
- Con suerte y habilidad, uno puede saltar por encima de obstáculos extremadamente elevados, pero esto es muy difícil.
- ¡Esperar darlo todo de uno mismo cada día requiere mucha energía y es prácticamente imposible!
- A largo plazo, estar sometido a una sobrecarga permanente, reduce nuestra capacidad de logro del éxito.





Pensamiento Blanco y Negro

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





Pensamiento Blanco y Negro

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

- Altas autoexigencias y los “debería” pueden alentar el Pensamiento “Blanco y Negro”:





Pensamiento Blanco y Negro

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

- Altas autoexigencias y los “debería” pueden alentar el Pensamiento “Blanco y Negro”:
Cuando algo no es perfecto (no cumplimos las demandas al 100%), estamos convencidos de que hemos fracasado totalmente.





Pensamiento Blanco y Negro

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

- Altas autoexigencias y los “debería” pueden alentar el Pensamiento “Blanco y Negro”:
Cuando algo no es perfecto (no cumplimos las demandas al 100%), estamos convencidos de que hemos fracasado totalmente.
- Es como un crítico interno que quiere hacerte creer que todo en la vida es blanco o negro.





Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

“Los Debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	“Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, yo ...”



Pensamiento Blanco y Negro

¿Qué pasa si nuestra expectativa no se puede cumplir?

“Los Debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	“Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, no debería ir.”



Pensamiento Blanco y Negro

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

“Los Debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	“Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, no debería ir.”



Pensamiento Blanco y Negro

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

“Los Debería”	Pensamiento Blanco y Negro
Siempre debo ser puntual con mis citas.	“Cuando no puedo llegar a tiempo a una cita, no debería ir.”



“Llegar tarde a una cita es algo comprensible. Siempre es mejor llegar tarde que no ir.

Es mejor hacer algo el 70% que no hacer algo el 100%!”



¡Encontrar el equilibrio adecuado!

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006





¡Encontrar el equilibrio adecuado!

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: ¡Utilizar una valoración objetiva y con demandas realistas!





¡Encontrar el equilibrio adecuado!

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: ¡Utilizar una valoración objetiva y con demandas realistas!
- Esto no quiere decir que no se puedan establecer metas con el fin de evitar cometer errores.





¡Encontrar el equilibrio adecuado!

Por ejemplo, Potreck-Rose, 2006

- Alternativa: ¡Utilizar una valoración objetiva y con demandas realistas!
- Esto no quiere decir que no se puedan establecer metas con el fin de evitar cometer errores.
- Más bien, se trata de encontrar tu propio **equilibrio personal**: Explorar tus capacidades y al mismo tiempo el reconocimiento de tus límites.





¡Encontrar el equilibrio adecuado!





¡Encontrar el equilibrio adecuado!

- En plena depresión, puede ser difícil encontrar una valoración objetiva, razonable.





¡Encontrar el equilibrio adecuado!

- En plena depresión, puede ser difícil encontrar una valoración objetiva, razonable.
- **Por ejemplo**, ir de compras o preparar una comida puede ser un gran logro, aunque estas actividades sean muy fáciles en otros momentos de la vida.





Descalificación de lo Positivo

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





Descalificación de lo Positivo

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

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo





Descalificación de lo Positivo

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

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo

¿Estás familiarizado con esto?

¿Ejemplos personales?





Esperando un feedback negativo

Ejemplo



Evento	<i>Esperando un feedback negativo</i> Pensamiento más razonable
¡Has recibido una crítica!	<p>???</p> <p>???</p>



Esperando un feedback negativo

Ejemplo



Evento	<p><i>Esperando un feedback negativo</i></p> <p>Pensamiento más razonable</p>
¡Has recibido una crítica!	<p><i>“Ellos saben lo que soy, no valgo nada.”</i></p> <p>???</p>



Esperando un feedback negativo

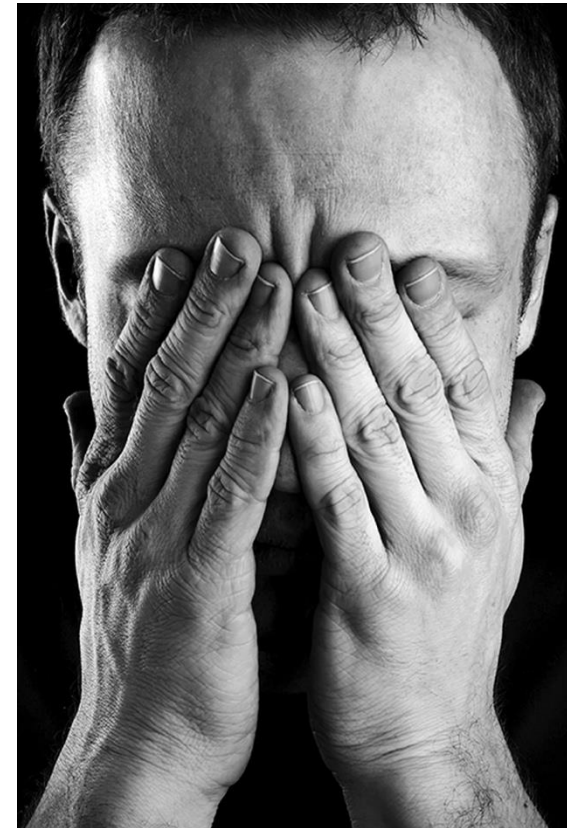
Ejemplo



Evento	<i>Esperando un feedback negativo</i> Pensamiento más razonable
¡Has recibido una crítica!	<p><i>“Ellos saben lo que soy, no valgo nada.”</i></p> <p>“Tal vez tenían un mal día”</p> <p>“¿Puedo aprender algo de sus críticas?”</p>



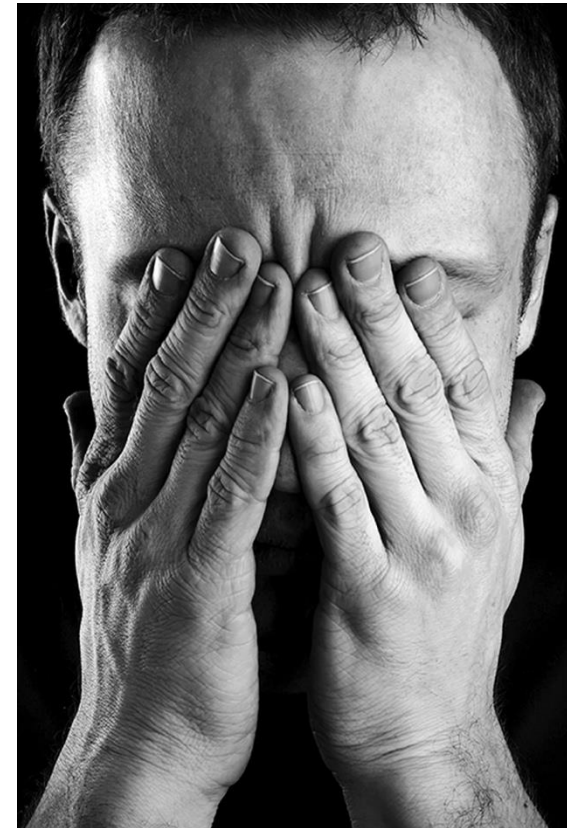
¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?





¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?

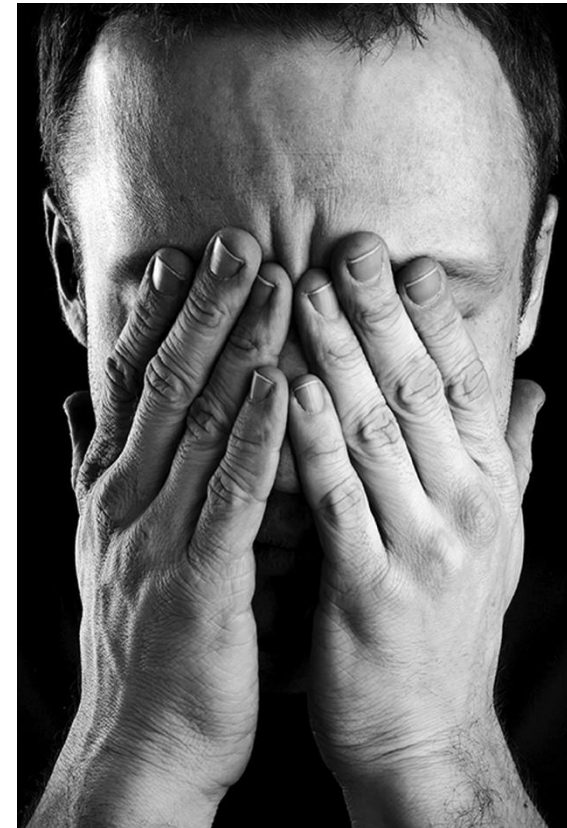
- Diferencia las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.





¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?

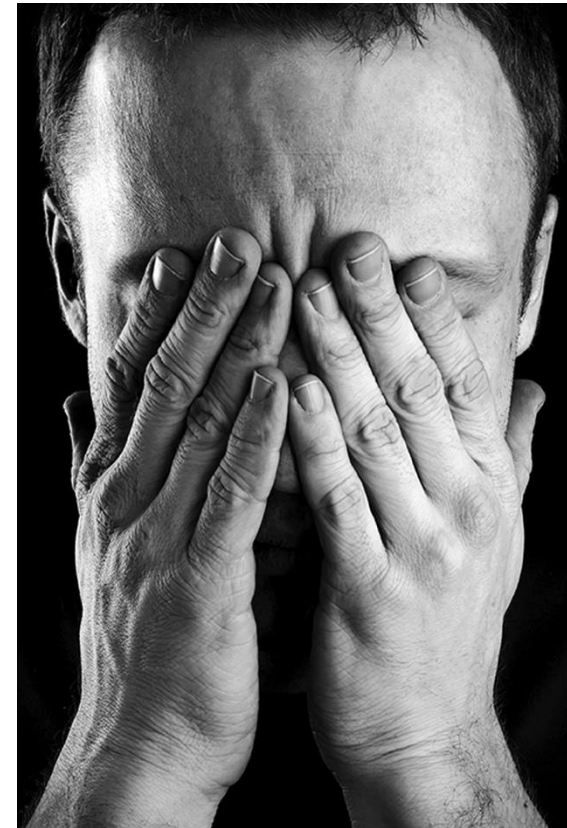
- Diferencia las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.
- Evita las generalizaciones (“No es a mí – es a mi comportamiento!”).





¿Cómo puedo manejar mejor la retroalimentación negativa?

- Diferencia las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.
- Evita las generalizaciones (“No es a mí – es a mi comportamiento!”).
- Maneja la crítica de forma positiva a través de la pregunta “¿Qué podría aprender?” (“aprender de tus errores”).





Descalificación de lo Positivo

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

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo





Descalificación de lo Positivo

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

La Descalificación de lo Positivo puede consistir en lo siguiente:

1. Esperar un feedback negativo
2. Desestimar un feedback positivo
 - Negar las experiencias positivas
 - Las experiencias positivas son consideradas como excepciones





Desestimar el Feedback Positivo



Evento	<i>Descalificación de lo positivo</i> Pensamiento Razonable
¡Recibiste una felicitación!	??? ???



Desestimar el Feedback Positivo



Evento	<p><i>Descalificación de lo positivo</i></p> <p>Pensamiento Razonable</p>
<p>¡Recibiste una felicitación!</p>	<p><i>“Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos.”;</i></p> <p><i>“Ellos son los únicos que lo piensan.”</i></p> <p>???</p>



Desestimar el Feedback Positivo



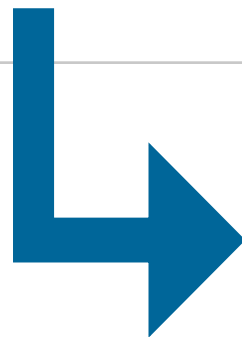
Evento	<p><i>Descalificación de lo positivo</i></p> <p>Pensamiento Razonable</p>
<p>¡Recibiste una felicitación!</p>	<p><i>“Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos.”;</i></p> <p><i>“Ellos son los únicos que lo piensan.”</i></p> <p>“¡Es bueno que alguien reconozca mis logros!”</p>



Desestimar el Feedback Positivo



Evento	<i>Descalificación de lo positivo</i> Pensamiento Razonable
¡Recibiste una felicitación!	<p><i>“Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos.”;</i></p> <p><i>“Ellos son los únicos que lo piensan.”</i></p> <p>“¡Es bueno que alguien reconozca mis logros!”</p>



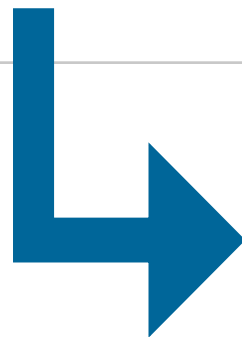
Pero: ¡A menudo es difícil aceptar las alabanzas!



Desestimar el Feedback Positivo



Evento	<i>Descalificación de lo positivo</i> Pensamiento Razonable
¡Recibiste una felicitación!	<p><i>“Están tratando de adularme, pero no están siendo honestos.”;</i> <i>“Ellos son los únicos que lo piensan.”</i></p> <p>“¡Es bueno que alguien reconozca mis logros!”</p>



Pero: ¡A menudo es difícil aceptar las alabanzas!
 ¿Qué tan bueno eres aceptando halagos?



¿Cuándo elogias a otras personas?

???



¿Cuándo elogias a otras personas?

- ... Cuando alguien ha hecho algo bien.
- ... Cuando quiero tratar amablemente a alguien.
- ... Cuando alguien me agrada.
- ...



¿Cuándo elogias a otras personas?

- ... Cuando alguien ha hecho algo bien.
- ... Cuando quiero tratar amablemente a alguien.
- ... Cuando alguien me agrada.
- ... Cuando quiero hacer feliz a alguien.



¿Cómo puedo mejorar el aceptar los elogios?

- ¡Recuerda que, por lo general, cuando alguien elogia se entiende como un regalo para hacer que la otra persona se sienta feliz!





¿Cómo reaccionas cuando recibes un regalo?





¿Cómo reaccionas cuando recibes un regalo?

- Te muestras agradecido





¿Cómo reaccionas cuando recibes un regalo?

- Te muestras agradecido
- ¿Por qué?





¿Cómo reaccionas cuando recibes un regalo?

- Te muestras agradecido
- ¿Por qué?
- La mayoría de las veces no se trata del regalo en sí sino del gesto.





¿Cómo puedo trasladar la metáfora del regalo a los halagos?

- No desvalorices los elogios de la persona. (“¡Eso no es cierto!”), en cambio, tómalo como un regalo.
- Incluso podrías agradecerle a la persona.
- ¿Tus palabras han de ir en la misma línea que tu tono, que tus gestos? ¡Presta atención en cómo se armonizan!
- ¡Eso también se puede aplicar para los halagos que haces a los demás!





Puntos de Aprendizaje



Puntos de Aprendizaje

- ¡Presta atención a los imperativos “debería”, al pensamiento en Blanco y Negro y a la descalificación de lo positivo en la vida cotidiana!



Puntos de Aprendizaje

- ¡Presta atención a los imperativos “debería”, al pensamiento en Blanco y Negro y a la descalificación de lo positivo en la vida cotidiana!
- ¡Encuentra el equilibrio en tus objetivos – trata de ser justo contigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer tus expectativas!



Puntos de Aprendizaje

- ¡Presta atención a los imperativos “debería”, al pensamiento en Blanco y Negro y a la descalificación de lo positivo en la vida cotidiana!
- ¡Encuentra el equilibrio en tus objetivos – trata de ser justo contigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer tus expectativas!
- Esto también significa ser flexible y saber perdonarse cuando se cae en alguna de esas trampas cognitivas.



Puntos de Aprendizaje

- Aplicar estrategias para evitar la “Descalificación de lo Positivo”, por ejemplo:



Puntos de Aprendizaje

- Aplicar estrategias para evitar la “Descalificación de lo Positivo”, por ejemplo:
 - Saber diferenciar las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.



Puntos de Aprendizaje

- Aplicar estrategias para evitar la “Descalificación de lo Positivo”, por ejemplo:
 - Saber diferenciar las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.
 - Buscar la parte constructiva de la crítica.



Puntos de Aprendizaje

- Aplicar estrategias para evitar la “Descalificación de lo Positivo”, por ejemplo:
 - Saber diferenciar las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.
 - Buscar la parte constructiva de la crítica.
 - Considerar los elogios como un regalo.



Puntos de Aprendizaje

- Aplicar estrategias para evitar la “Descalificación de lo Positivo”, por ejemplo:
 - Saber diferenciar las críticas a tu comportamiento de las críticas a ti como persona.
 - Buscar la parte constructiva de la crítica.
 - Considerar los elogios como un regalo.
 - Disfrutar de los elogios y no devaluarlos.



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





¡Gracias!

