

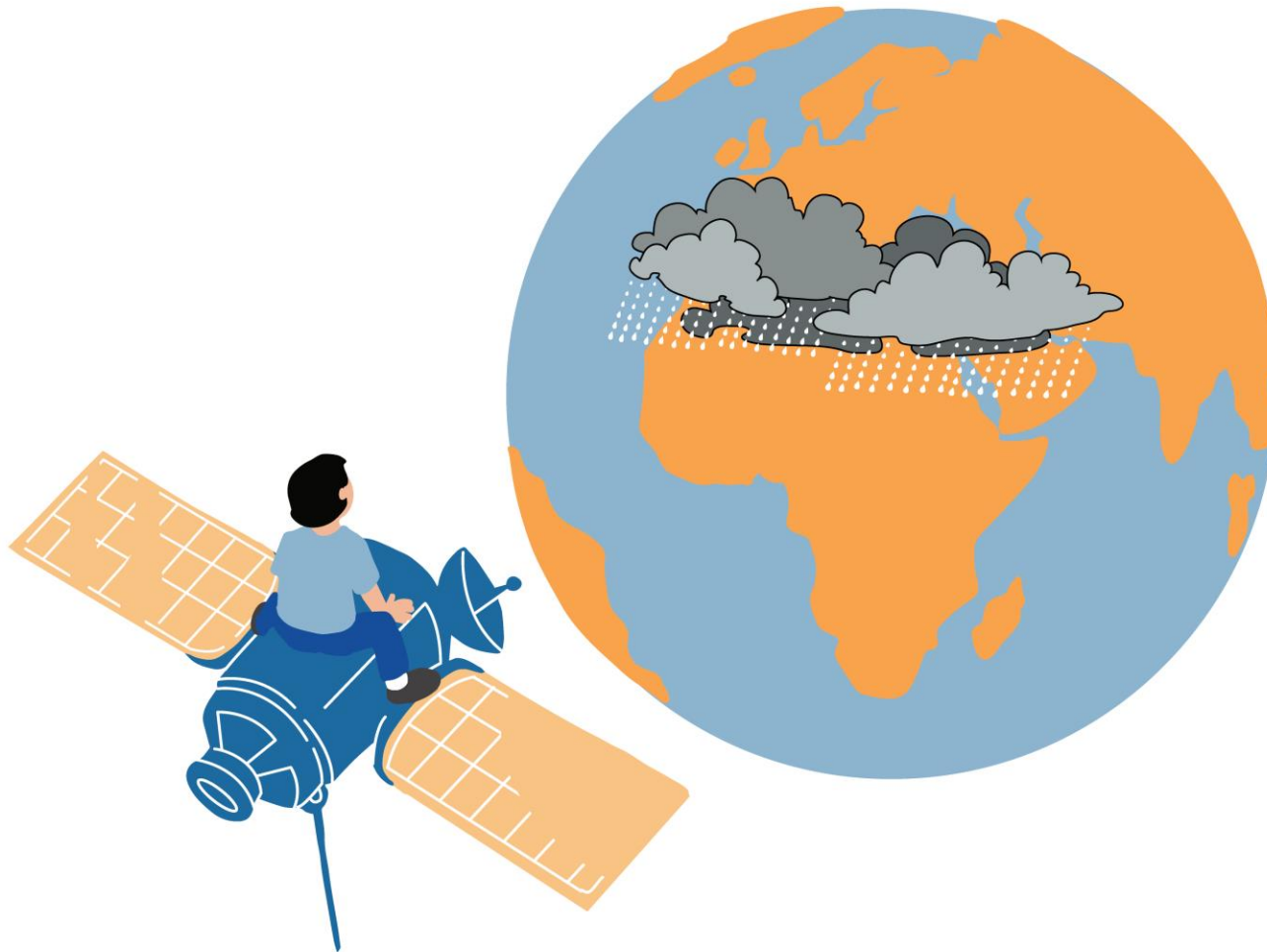


Bienvenido a

Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

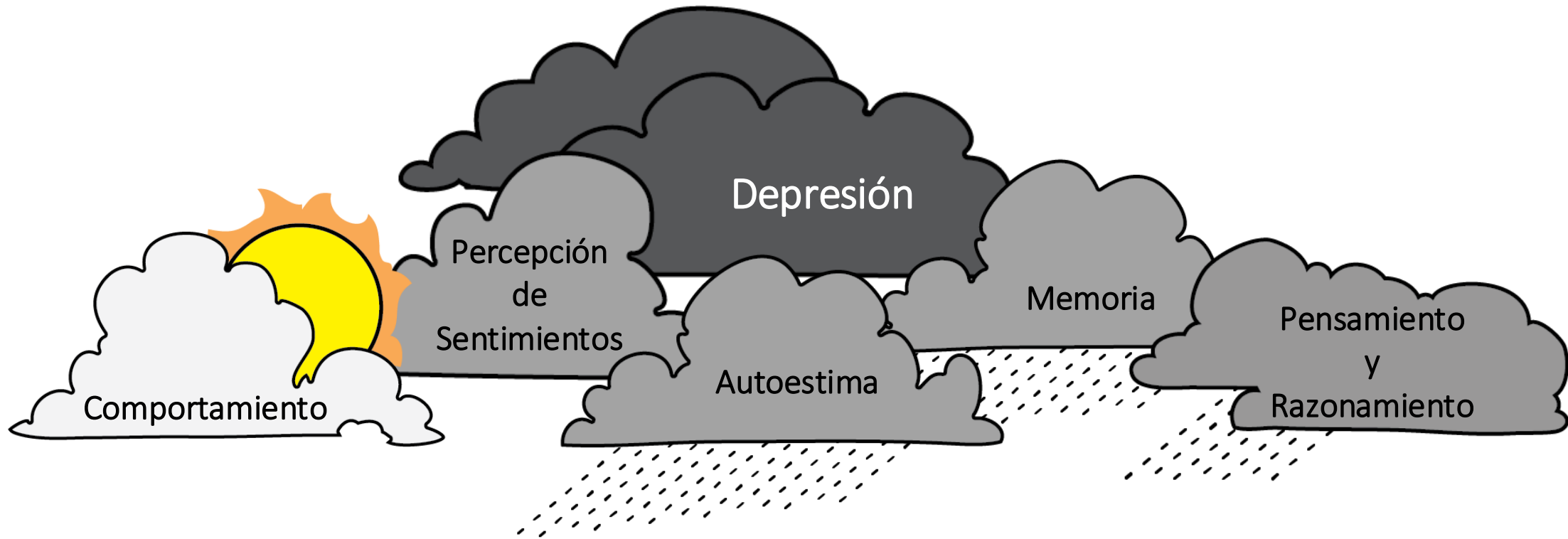


D-MCT: Posición del Satélite





Tema de hoy





Sesión Anterior

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

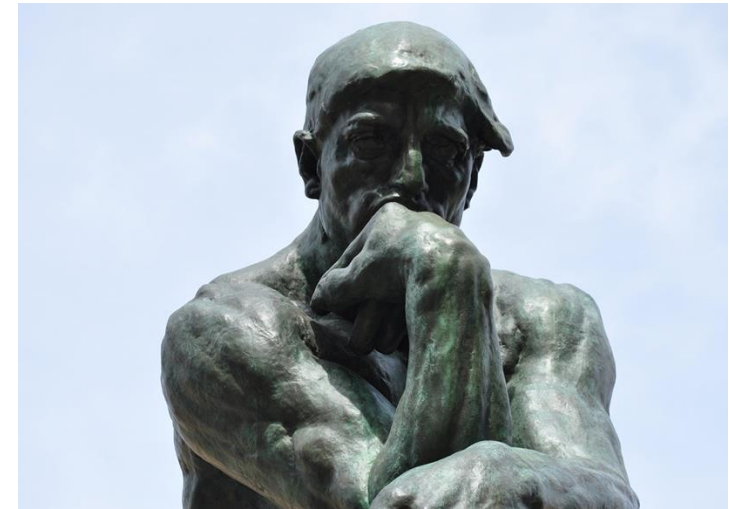


Tema de formación

D-MCT 6 – Comportamientos y Estrategias



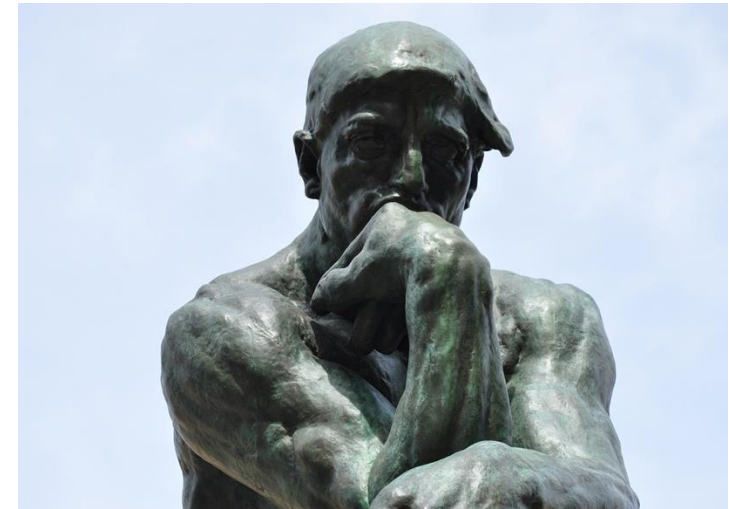
1. Rumiando





1. Rumiando

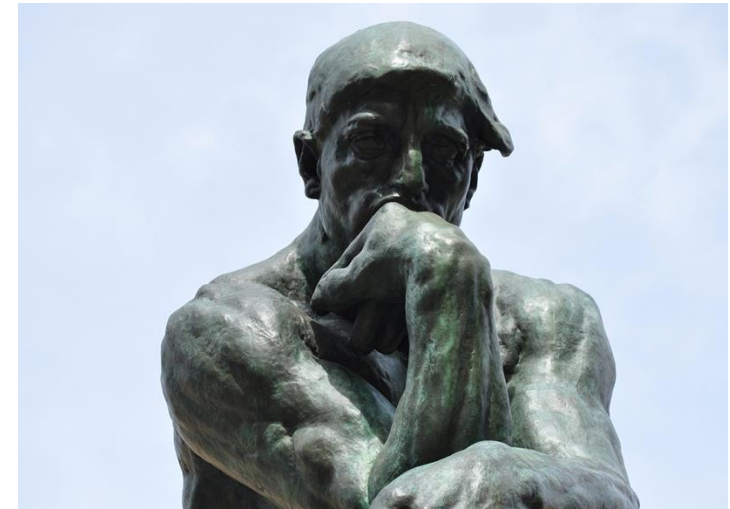
- Muchas personas con depresión se quejan de una constante rumiación, creciente y preocupante.





1. Rumiando

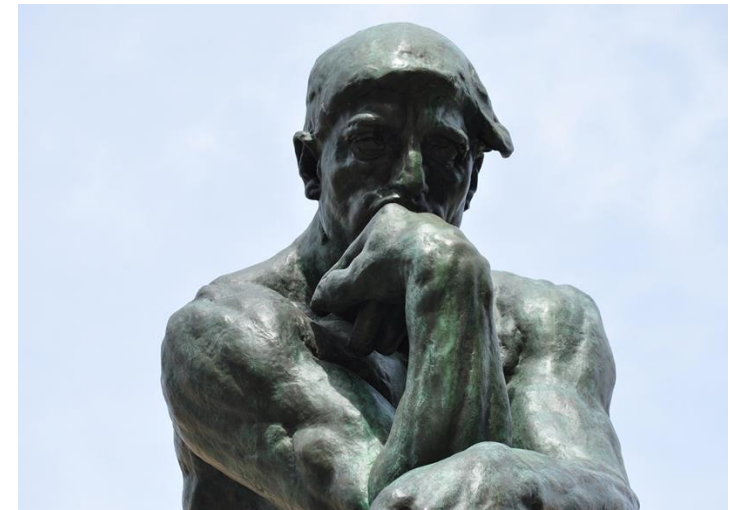
- Muchas personas con depresión se quejan de una constante rumiación, creciente y preocupante.
- ¿Estás familiarizado con alimentar estos estados y con la preocupación que causan?





¿Rumiar puede ayudar a ...

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

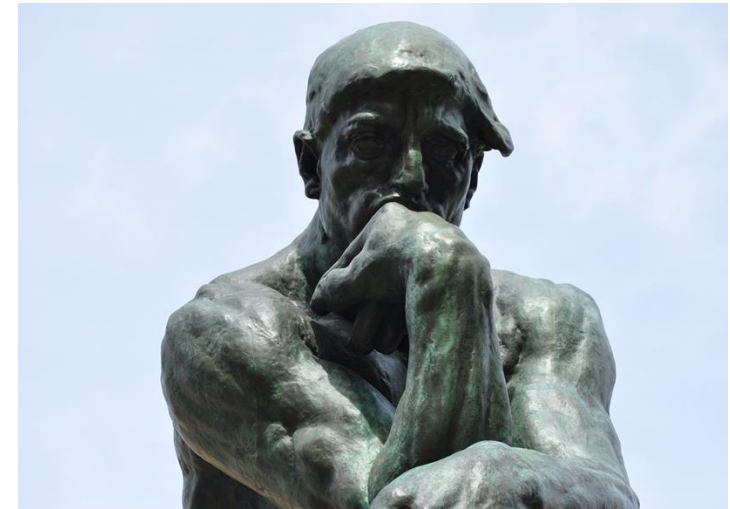




¿Rumiar puede ayudar a ...

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

- ... Resolver los problemas?

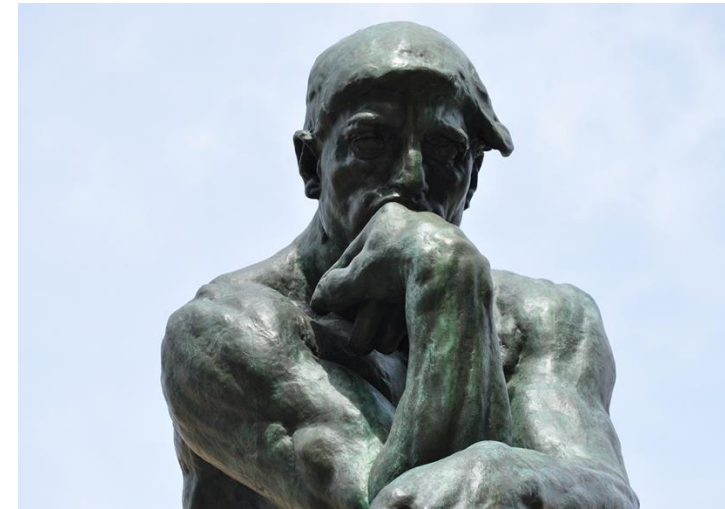




¿Rumiar puede ayudar a ...

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

- ... Resolver los problemas?
- ... Superar problemas en el futuro?

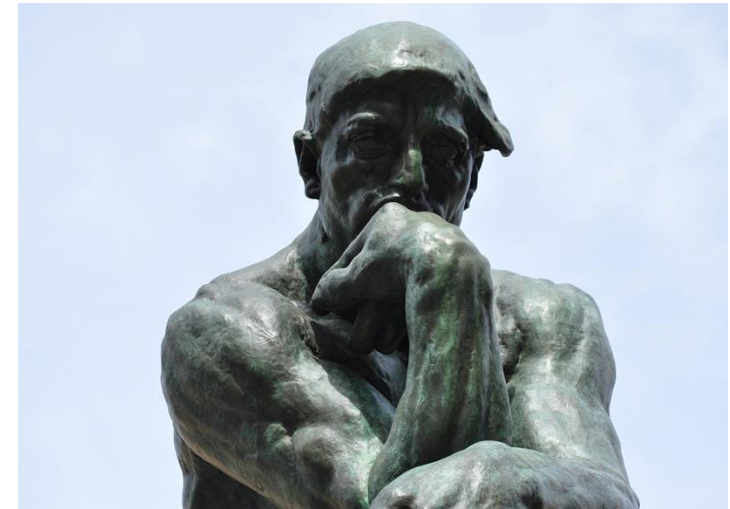




¿Rumiar puede ayudar a ...

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

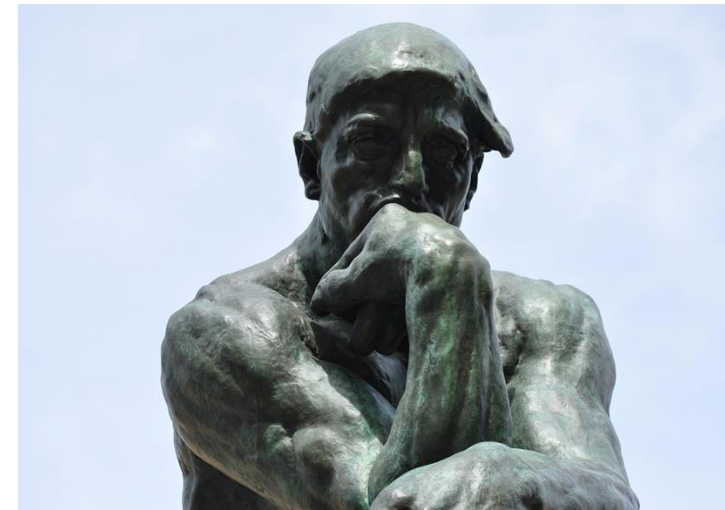
- ... Resolver los problemas?
- ... Superar problemas en el futuro?
- ... Organizar cosas en tu mente?





¡Rumiar no ayuda!

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

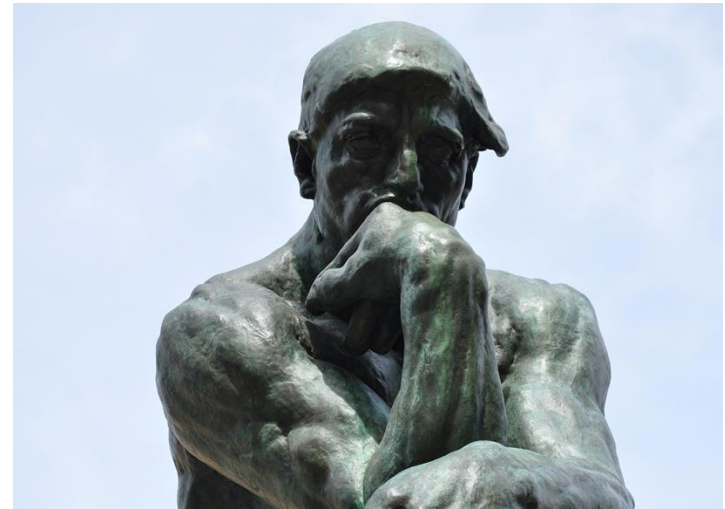




¡Rumiar no ayuda!

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

- Pero ¿es peligroso?

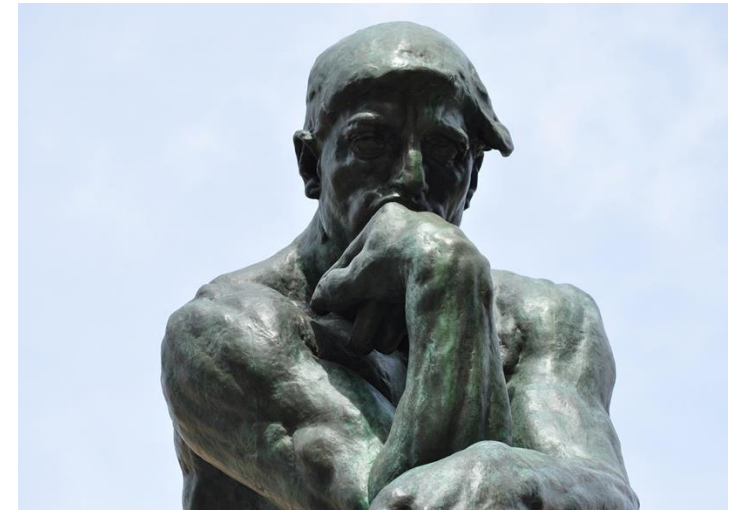




¡Rumiar no ayuda!

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

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

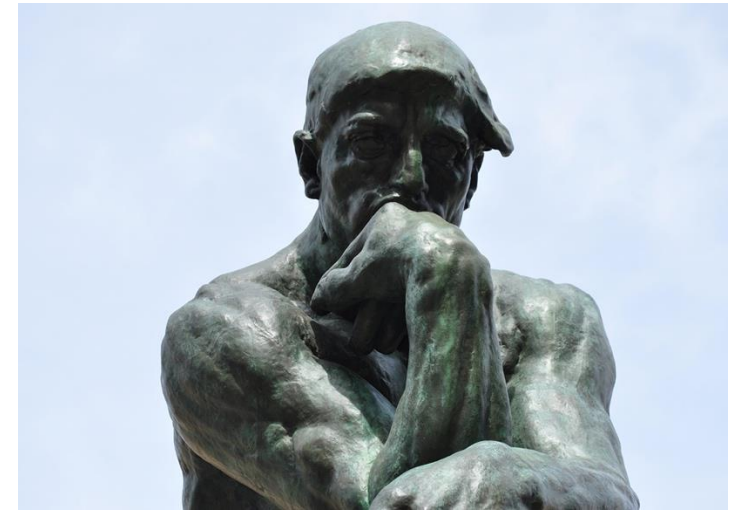




¡Rumiar no ayuda!

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

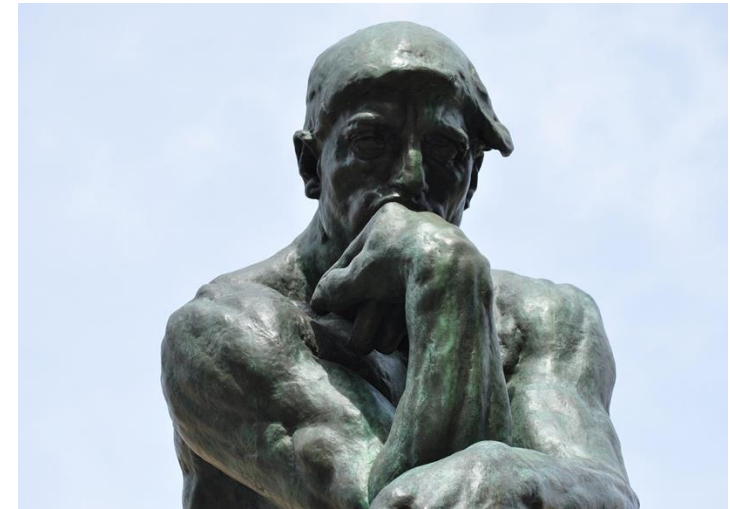
- Pero ¿es peligroso?
- ¿Es una señal de que “perderás” la cabeza?
- ¿No podrás parar cuando hayas empezado?





¡No ayuda, no es peligroso!

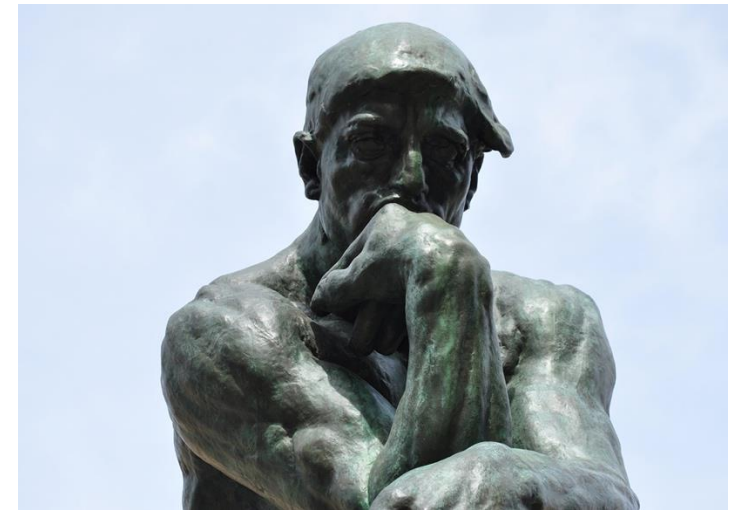
- Rumiar en sí mismo no es peligroso, pero tampoco ayuda. Las personas sanas también reflexionan, pero a menudo lo experimentan como algo más controlable.
- Pensamientos \neq Acciones





¿Qué es la rumiación?

- ¿Qué diferencia rumiar de contemplar? (ej. Sobre los problemas cotidianos)?
- ¿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.
- ... Tus rumias (“¿Por qué estoy rumiando tanto? ¿Me estoy volviendo loca?”)





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 (ya que no hay aportaciones externas a nosotros mismos).





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” (a diferencia de resolver los problemas).





Típicas Rumiaciones Depresivas

2. *Tipo y Manera*

Mientras estás rumiando ...

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





¿Qué ayuda a prevenir las rumiaciones?





¿Qué ayuda a prevenir las rumiaciones?

¿Esto también ayuda a suprimir pensamientos negativos?





Supresión de Pensamientos

¡Inténtalo!

¡Durante el próximo minuto no pienses en un elefante!





¿Funciona suprimir los pensamientos? ¡No!





¿Funciona suprimir los pensamientos?

¡No!

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





¿Funciona 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:

1. Cita de rumiación
2. Buscar paz interna



En cambio:

1. Cita de rumiación
2. Buscar paz interna



En cambio:

1. Cita de rumiación

¡Agenda una cita de rumiación!

1. Notas que empezaste a rumiar.
2. Te dices a ti mismo: “Me ocuparé de eso en otro momento”.
3. Establece un tiempo específico con un comienzo y un final para tu rumiación. Este no debe exceder los 15 minutos y no debe ser directamente antes de acostarse.



En cambio:

1. Cita de rumiación
2. Buscar paz interna



En cambio: busca un espacio interior ...

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, imagina un lugar donde puedas observar tus pensamientos, pero no juzgarlos (negativamente):



En cambio: busca un espacio interior ...

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, imagina un lugar donde puedas observar tus pensamientos, pero no juzgarlos (negativamente):

Mira un pensamiento por lo que es:



En cambio: busca un espacio interior ...

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, imagina un lugar donde puedas observar tus pensamientos, pero no juzgarlos (negativamente):

Mira un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!



En cambio: busca un espacio interior ...

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, imagina un lugar donde puedas observar tus pensamientos, pero no juzgarlos (negativamente):

Mira un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!
- Un “evento” en tu mente. Intenta registrar el pensamiento, pero sin juzgarlo.



En cambio: busca un espacio interior ...

cf. Wells, 2009

Por ejemplo, imagina un lugar donde puedas observar tus pensamientos, pero no juzgarlos (negativamente):

Mira un pensamiento por lo que es:

- ¡Un pensamiento! ¡No la realidad!
- Un “evento” 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 aboradas todos!



Ejercicio (basado en Wells): Busca un espacio interior ...

Observa tus pensamientos sin intervenirlos o juzgarlos (“soy un idiota, estoy rumiando otra vez”).

En su lugar, observa tus pensamientos como trenes en una estación de tren, nubes moviéndose por el cielo u hojas flotando en un arroyo.



Ejercicios de respiración ...



¿Qué hiciste durante el ejercicio de respiración?

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





¿Qué hiciste durante el ejercicio de respiración?

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

Si esto no te funciona de inmediato, no te preocupes. ¡La práctica regular ayuda!





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: ¡el aislamiento conduce a un círculo vicioso!

“Me retiro más y más y me ocupo menos y menos”.

Conducta depresiva



“Mi estado de ánimo se vuelve cada vez más deprimido y abatido”.

Animo depresivo



Pensamientos Depresivos

“Mi mal humor y yo somos una imposición para los demás”.



Intenta romper este círculo vicioso



Intenta romper este círculo vicioso

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



Intenta romper este círculo vicioso

- ¡Todo inicio es difícil! Supérate a ti 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: ¡Las actividades llevan a un mejor estado de ánimo!



Puntos de Aprendizaje



Puntos de Aprendizaje

- Ciertos comportamientos (ej. Retraerse) pueden ser buenos en el corto plazo (dándote tiempo para ti mismo) pero pueden fortalecer la depresión en vez de reducirla si se hacen por demasiado tiempo o exclusivamente.



Puntos de Aprendizaje

- Ciertos comportamientos (ej. Retraerse) pueden ser buenos en el corto plazo (dándote tiempo para ti mismo) pero pueden fortalecer la depresión en vez de reducirla si se hacen por demasiado tiempo o exclusivamente.
- Rumiar no ayuda en la resolución de problemas, en cambio intensifica los pensamientos y sentimientos negativos.



Puntos de Aprendizaje

- Ciertos comportamientos (ej. Retraerse) pueden ser buenos en el corto plazo (dándote tiempo para ti mismo) pero pueden fortalecer la depresión en vez de reducirla si se hacen por demasiado tiempo o exclusivamente.
- 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.



Puntos de Aprendizaje

En cambio:



Puntos de Aprendizaje

En cambio:

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



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).



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!

