

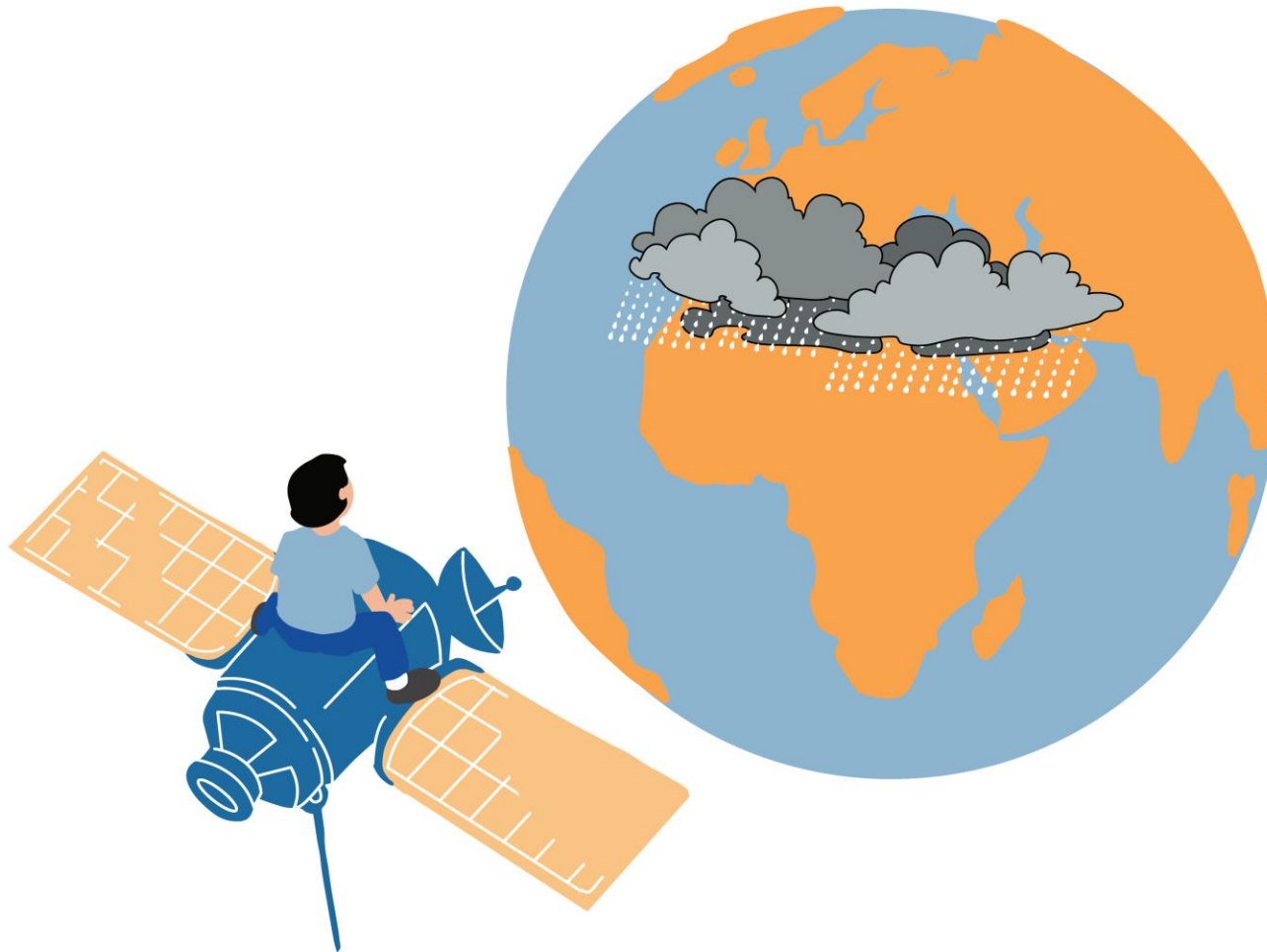


Bienvenido a

# Entrenamiento Metacognitivo para la Depresión (D-MCT)

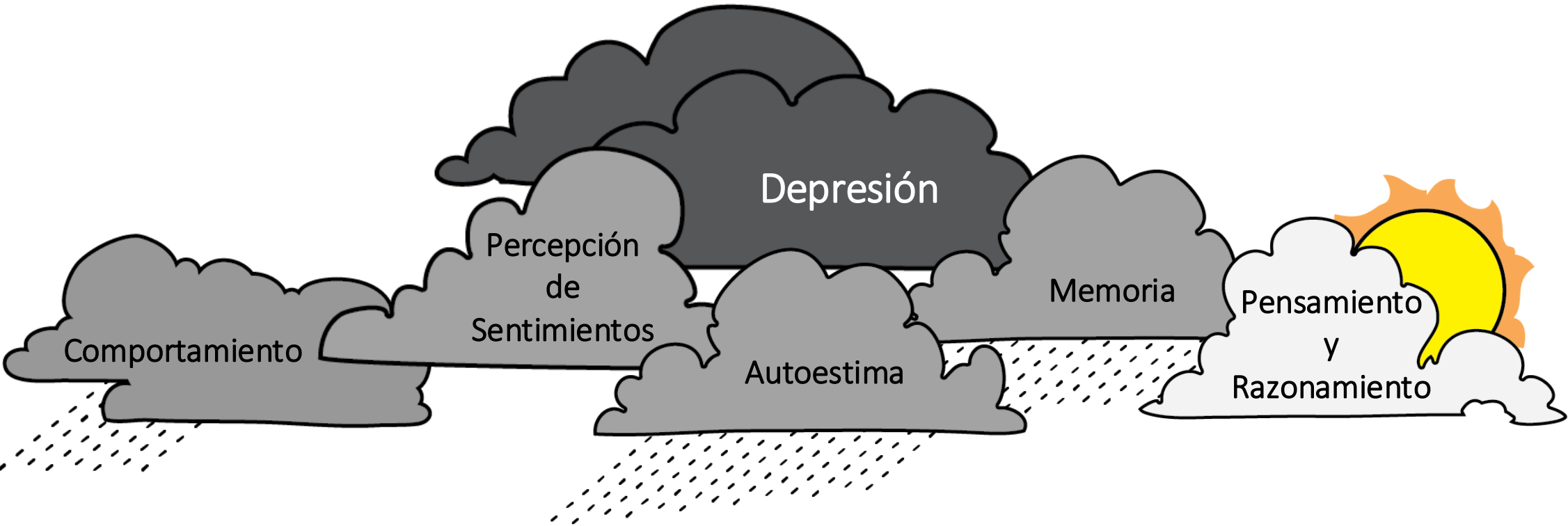


## D-MCT: Posición del Satélite





# Tema de hoy





## Sesión Anterior

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



Tema de formación

# D-MCT 7 – Pensamiento y Razonamiento 4



# ¿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.





# Salto a Conclusiones



# Salto a Conclusiones

Saltar a conclusiones = Tomar decisiones con muy poca información



# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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



# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

- Hacer interpretaciones negativas aunque no haya datos claros que apoyen la conclusión.



# Saltar a Conclusiones y 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
  2. Adivinación



# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 1. Lectura de mentes:





# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 1. Lectura de mentes:

- “Leer” los pensamientos de los demás o asumir que otros tienen pensamientos negativos sobre uno.





# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 1. Lectura de mentes:

- “Leer” los pensamientos de los demás o asumir que otros tienen pensamientos negativos sobre uno.
- Pensar que alguien te desaprueba, sin revisar este pensamiento.







# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 1. Lectura de mentes:

- “Leer” los pensamientos de los demás o asumir que otros tienen pensamientos negativos sobre uno.
- Pensar 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. Ellas te están mirando.	???	???



# 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. Ellas te estan mirando.	“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. Ellas te estan mirando.	“Se ríen de mí porque no les agrado.”	“Están hablando de algo gracioso.” “¡Están felices de verme!”



# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

O proyectarte en otros.





# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

O proyectarte en otros.

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





# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

O proyectarte en otros.

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

- Cuando me siento desvalorizado, feo, etc., puede ser que otros no me vean de esa forma.





# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?







# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
  - ¿Beneficio? ¿Riesgos?





# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
  - ¿Beneficio? ¿Riesgos?
  - 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.





# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes

- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
  - ¿Beneficio? ¿Riesgos?
  - 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 más piensa?





# Saltar a Conclusiones: Lectura de mentes



- ¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?
  - ¿Beneficio? ¿Riesgos?
  - 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 más 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?



## 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. La distracción
- b. Esquina porteña
- c. El lechero
- d. Timidez de juventud



- a. La distracción
- b. Esquina porteña (Pallière, Jean Léon, 1865)
- c. El lechero
- d. Timidez de juventud





- a. Noticias de la guerra
- b. La buena nueva
- c. La viuda
- d. La vuelta al hogar

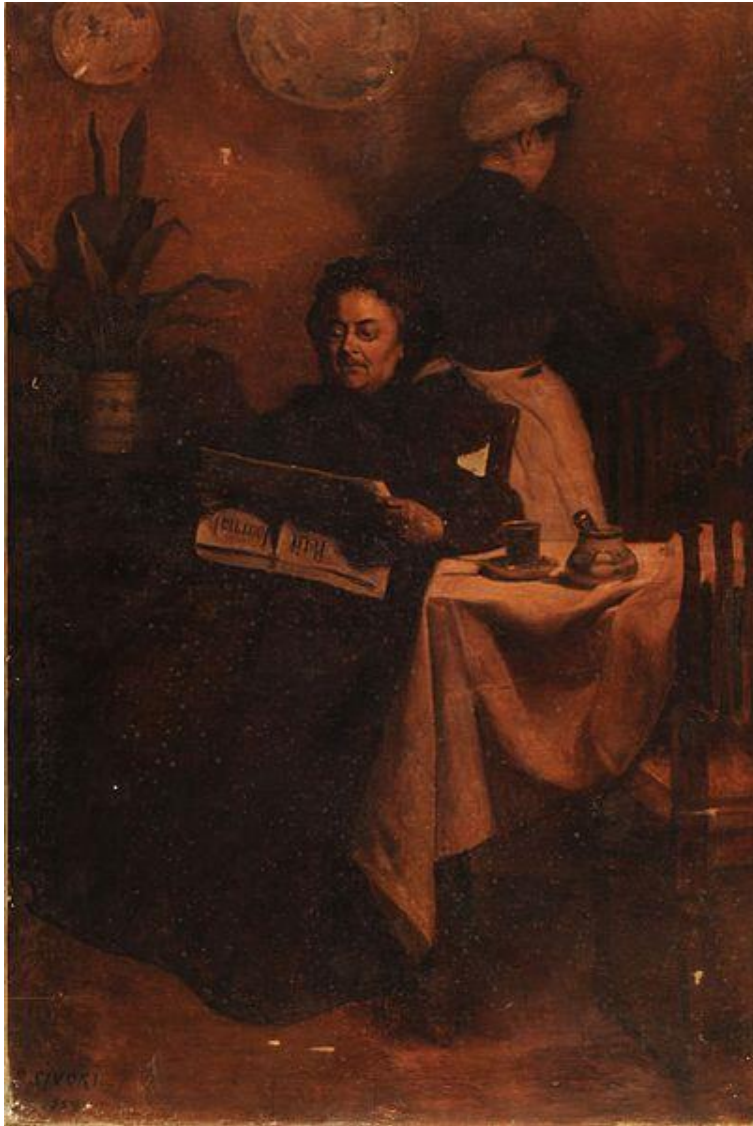


- a. Noticias de la guerra
- b. La buena nueva
- c. La viuda
- d. La vuelta al hogar (Mendilaharzu, Graciano, 1885)



- a. La pequeña rentista
- b. El periodico dominical
- c. La sorpresa
- d. La dulce ignorancia





- a. La pequeña rentista (Sivori, Eduardo, 1889)
- b. El periodico dominical
- c. La sorpresa
- d. La dulce ignorancia





- a. Relatos de juventud
- b. Escena de costumbres
- c. El patrón y el peón
- d. Historias del rancho





- a. Relatos de juventud
- b. Escena de costumbres (Pérez, Genaro, 1888)
- c. El patrón y el peón
- d. Historias del rancho





# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 2. Adivinación:





# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 2. Adivinación:

Anticipar que las cosas no van a salir bien – Hacer pronósticos “oscuros” o crear catástrofes en tu mente.







# Saltar a Conclusiones y la Depresión

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

## 2. Adivinación:

Anticipar que las cosas no van a salir bien – Hacer pronósticos “oscuros” o crear catástrofes en tu mente.

¿Estás familiarizado con esto?





# Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”





# Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?



# Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.



# Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.



# Creando Catástrofes

Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”



Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.
- “Podría quedar mareada por unos minutos.”



# Creando Catástrofes



Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”

Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.
- “Podría quedar mareada por unos minutos.”
- “Podría pararme o pedir ayuda.”



# Creando Catástrofes



Situación: Quieres ir de compras. Tienes el pensamiento “Podría tropezar y caerme.”

Creando Catástrofes:

- “Podría caerme de cabeza”.
- “Mi cabeza podría golpear una piedra.”
- “Podría quedar inconciente.”
- “Nadie me encontraría.”

¿Predicción alternativa?

- “Podría caerme de trasero”.
- “Mi cabeza podría aterrizar suavemente sobre la hierba”.
- “Podría quedar mareada por unos minutos.”
- “Podría pararme o pedir ayuda.”

¡Puedes dejar de catastrofizar en cualquier momento!





## 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.

Luego, te dices a ti mismo que sabías antes de comenzar que no podrías terminarlo a tiempo. (*Sesgo de confirmación*)





# Ejercicio

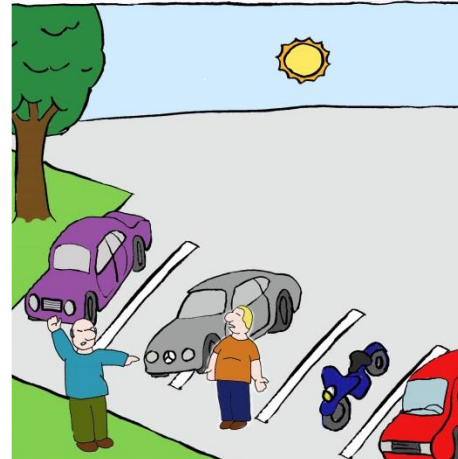


# Ejercicio

- 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.



## ¿Cuál respuesta es la más probable?



3

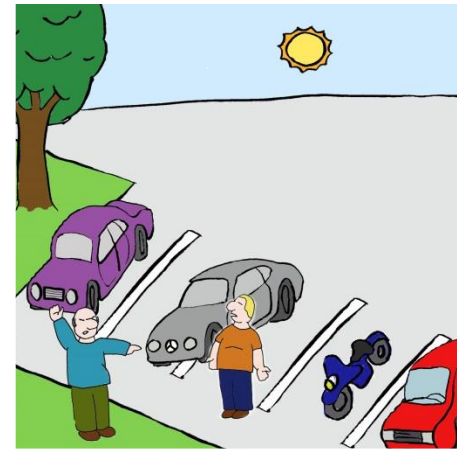
1. El hombre discutiendo por el lugar de estacionamiento en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de estacionamiento.
3. El conductor del automóvil gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un automóvil.



## ¿Cuál respuesta es la más probable?



2

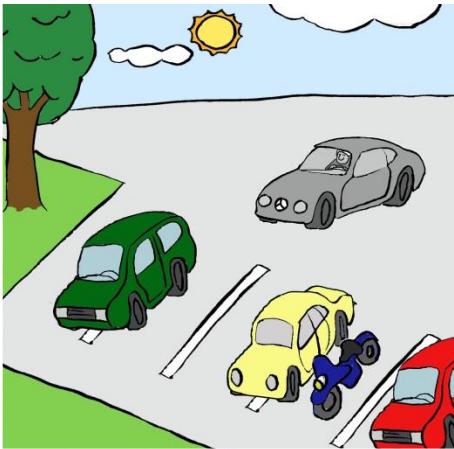


3

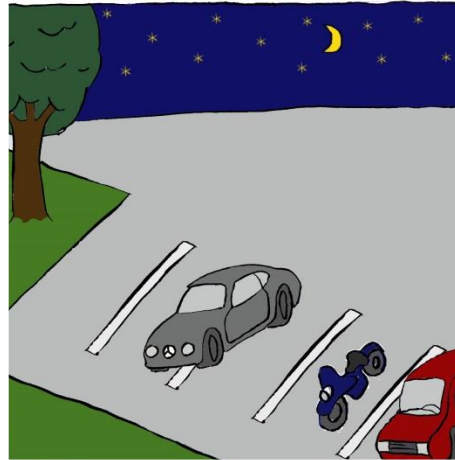
1. El hombre discutiendo por el lugar de estacionamiento en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de estacionamiento.
3. El conductor del automóvil gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un automóvil.



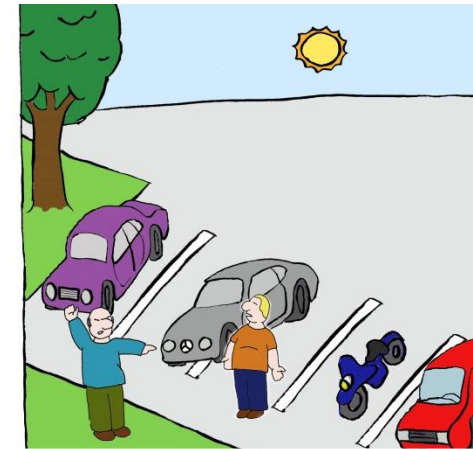
## ¿Cuál respuesta es la más probable?



1



2

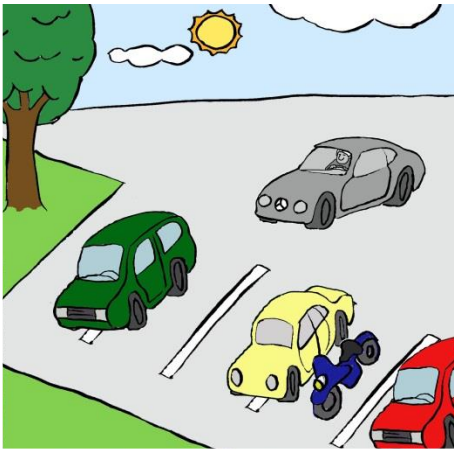


3

1. El hombre discutiendo por el lugar de estacionamiento en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de estacionamiento.
3. El conductor del automóvil gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un automóvil.



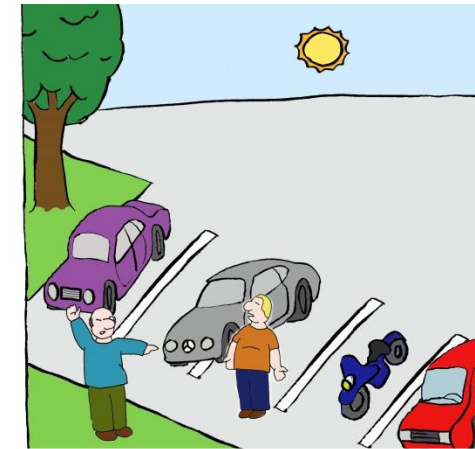
## ¿Cuál respuesta es la más probable?



1



2



3

1. El hombre discutiendo por el lugar de estacionamiento en la sombra.
2. Un hombre reprime al otro por usar dos lugares de estacionamiento.
3. El conductor del automóvil gris es injustamente criticado.
4. Los dos hombres discuten por la venta de un automóvil.





# Puntos de Aprendizaje



## Puntos de Aprendizaje

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



## 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).



## 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 solo los negativos.



## 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 solo los negativos.
- Si predices la catástrofe, trata de desarrollar predicciones alternativas también.



## 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!

