

¿Por qué nos ocupamos del “Pensamiento y Razonamiento” en 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.

Distorsión del Pensamiento 1: Filtro Mental

“Filtro Mental” or “Ver el Vaso Medio Vacío”: ¿Qué quiere decir?

- Buscar y prestar atención sólo a detalles negativos.
- Las percepciones de la realidad se nublan, como una sola gota de tinta que nubla un vaso entero de agua.

Durante la próxima semana, presta atención a situaciones en las que percibes la realidad a través de un “filtro mental” y describe un ejemplo de una de esas situaciones en las páginas siguientes. El ejemplo puede resultar útil.

Ejemplo

“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.”

En tu propia situación:

Tu “filtro mental”:

¿Cuáles son las consecuencias de este filtro mental? ¿Cómo influyó en tus sentimientos y acciones?

Ejemplo

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

En tu propia situación:

¿Está justificado este pensamiento? NO! Por lo tanto: ¿Cuál podría ser un pensamiento alternativo útil?

Ejemplo

“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.”

En tu propia situación:

¿Cuáles son las consecuencias de este pensamiento alternativo para tus sentimientos y acciones?

Ejemplo

“Quizas 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.”

En tu propia situación:

Si otras personas en quienes confías también estuvieron presentes durante esta situación:

Descubre cómo otros pudieron haber percibido la situación preguntándole a una persona en quien confíes si evaluó la situación de la misma manera.

Ejemplo

“Una compañera de grupo bostezó y cerró los ojos durante la terapia de grupo. ¿Porqué piensas que ella puede haber bostezado y cerrado los ojos?”

¿Quién estuvo presente durante esta situación? ¿Qué le podrías preguntar a esa persona?

¿Cuál podría ser su respuesta? (A veces basta con preguntarse mentalmente.)

Distorsión del Pensamiento 2: Sobregeneralización**“Sobregeneralización”: ¿Qué quiere decir?**

- 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.

Durante la próxima semana, presta atención a las situaciones en las que estás generalizando demasiado y trata de llegar a una valoración más útil.

Los siguientes ejemplos están destinados a ayudarle con esta tarea:

Ejemplo

Si se te olvida el cumpleaños de una amiga, en vez de decirte a ti mismo:

“Nunca puedo recordar nada. Siempre soy un mal amigo.”

... intenta hacer declaraciones concretas sobre una situación específica, por ejemplo:

“Olvidé su cumpleaños este año. ¡Es una lástima, pero también puedo felicitarla tardíamente de todo corazón!”

¿En qué situación has usado las palabras “siempre” o “nunca”?

En tu propia situación, ¿cuál sería una afirmación más concreta?

Ejemplo

Cuando un plato que cocinas no sale bien, en lugar de hacer una predicción negativa, como por ejemplo:

“Nunca aprenderé a cocinar correctamente. Es inútil.”

... intenta permanecer en el aquí y ahora:

“No funcionó hoy. Eso me molesta, pero no significa que no funcionará la próxima vez que lo intente.”

¿En qué situación predices un futuro negativo (ver también el módulo 7, sacar conclusiones precipitadas)?

En tu propia situación, ¿cuál sería una declaración del aquí y ahora?

Ejemplo

No eres capaz de armar un mueble nuevo. En lugar de ser duro contigo mismo y decir algo como:

“Soy un fracaso, no puedo hacer nada correctamente.”

... cambia tu perspectiva y piensa en lo que le dirías a un buen amigo, por ejemplo:

“Bueno, es bastante difícil armar la pieza tú solo y el manual fue muy difícil de entender..”

¿Cuándo tiendes a ser duro/a contigo mismo/a?

¿Qué le dirías a un/a buen/a amigo/a en la misma situación?

Ejemplo

Un solo aspecto negativo de un evento eclipsa todo lo positivo.

Situación: Olvidaste planchar tu camisa para una reunión importante en el trabajo. Para evitar llegar tarde decides salir con la camisa arrugada.

Te dices a ti misma: *“Soy un desastre, no puedo hacer nada bien. Lo arruiné todo.”*

Exageración deliberada:

Imagina el evento de forma absurda o divertida. Diviértete un poco con tus propias distorsiones del pensamiento. Esto puede ayudarte a obtener una perspectiva diferente:

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”.

Tu propio ejemplo (de una época en la que utilizaste un filtro mental en el que todo lo positivo quedaba eclipsado por lo negativo):

Tu exageración deliberada:

Consejos adicionales

¡Presta atención a las situaciones en las que lograste inmediatamente realizar una evaluación útil y recompénsate por ello!

Está bien si no funciona en el primer intento. Puedes guardar esta tarea para más adelante, por ejemplo, cuando finalices la capacitación.

Ejemplo

Usaste una palabra extranjera de manera incorrecta.

Puedes decirte a ti mismo:

“Usar una palabra incorrectamente no tiene nada que ver con mi inteligencia. Le puede pasar a cualquiera.”

Recompensa:

“Me permito descansar media hora en el balcón con una taza de mi té favorito.”

En tu propia situación:

Tu recompensa:

Repaso**Resumen de puntos de aprendizaje:**

- ¡Presta atención a tus valoraciones depresivas (filtro mental y sobregeneralizaciones) en la vida cotidiana!
- Generar valoraciones más útiles. Por ejemplo:
 - Evita las generalizaciones (p. ej. nunca, siempre). Haz afirmaciones concretas y contextuadas 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.

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que te gustaría retomar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Porqué nos ocupamos de la Memoria en la depresión?

- Muchas personas con depresión se quejan de tener problemas de concentración y de memoria.
- La disminución de la concentración puede ser incluso un síntoma de depresión.

¿Es teóricamente posible recordarlo todo?

- **iNo!** La capacidad de almacenamiento de la memoria es limitada.
- En promedio, sólo alrededor del 60% de la información de una historia se puede recordar activamente (iel 40% no!).
 - Ventaja: Nuestros cerebros no están sobrecargados con información irrelevante, pero...
 - Desventaja: ... También se pierde mucha información importante (citas, recuerdos de vacaciones, información aprendida en la escuela).

Memoria y concentración

- Nuestra atención funciona como un foco, sólo se puede iluminar un objeto en el escenario a la vez.
- ¡Solo podemos recordar correctamente cosas en las que previamente hemos centrado nuestra atención!
- Es imposible centrar nuestra atención en toda la información de nuestro entorno al mismo tiempo.
- Qué tan bien seamos capaces de recordar cosas depende de qué tan bien nos concentramos en el momento y en qué nos enfocamos.

¿Cómo se producen los problemas de memoria y concentración durante la depresión?

- Durante las rumiaciones, profundos pensamientos circulares reclaman toda nuestra atención.
- Apenas dejan capacidad de atención para centrarnos en otros aspectos de nuestro entorno (más importantes). La atención se focaliza prácticamente por completo en nosotros mismos.
- Como resultado, apenas podemos recordar algunos detalles importantes de nuestro entorno.

Una Preocupación Frecuente: ¿Tengo Alzheimer?

- **iNo!** Los problemas de memoria en la depresión tienen explicación.
- En la depresión, los problemas de memoria están más estrechamente relacionados con un déficit en el ingreso de información que con el "olvido". Además, son más graves que en el Alzheimer.
- La pérdida de motivación, la apatía y la falta de energía que a menudo se produce durante la depresión, también puede explicar la disminución en la adquisición de información.

- A menudo, los problemas de memoria en la depresión son subjetivos, resultado del perfeccionismo autoimpuesto y no siempre pueden detectarse en las pruebas.
- Cuando las rumiaciones/depresión se reducen, las personas pueden volver a prestar atención a otras cosas y recordarlas.

¿Todos vemos y recordamos las mismas cosas?

- **iNo**, cada persona percibe las cosas de una manera diferente!
- En general, centramos nuestra atención en la información que nos resulta personalmente significativa, algunas veces, porque se ajusta a nuestro estado de ánimo.

Prueba lo siguiente:

Juega al "espía" con amigos, p.ej. mientras estás en una cafetería. Notarás que cada uno presta atención a cosas diferentes.

Falsos Recuerdos

- No todo lo que recordamos sucedió realmente de la forma en la que la recordamos.
- Nuestra memoria no funciona como una cámara de vídeo.
- Nuestro cerebro rellena y mezcla impresiones actuales con eventos similares del pasado, de nuestra experiencia y también complementa nuestros recuerdos a través de la lógica (recuerda los ejemplos de la sesión).

Recuerdos y Depresión

- Un estado de ánimo depresivo facilita el recuerdo de las experiencias negativas. Las experiencias positivas o neutrales no se recuerdan tan fácilmente en este estado.
- Por lo tanto, los acontecimientos se experimentan y se recuerdan, no a través de un color rosa, sino más bien a través una especie de gafas teñidas de grises.
- **Ejemplo:**
Durante un concierto, un hombre tose frecuentemente. Con el tiempo, se acordará del molesto sonido del teléfono, y no de la hermosa música.

Falsos Recuerdos y Depresión

- El colorido emocional de los recuerdos también influye en los falsos recuerdos.
- Esto puede impedir una visión realista del mundo y facilitar el procesamiento depresivo (por lo tanto, proporcionar "pruebas" adicionales en el sentido del proceso depresivo).

¿Significa esto que ya no puedo confiar en mis recuerdos?

- **iNo!** Los falsos recuerdos son normales y afectan a todos.
- Ten en cuenta que (como todos) cometerás errores porque la memoria no es como una cámara de vídeo.
- Considera que las situaciones negativas podrían recordarse a través de lentes oscuros.
- En la vida cotidiana, entrénate para recordar los eventos positivos con mayor frecuencia y lleva un diario de alegría en el que anotas cada noche los eventos agradables que sucedieron durante ese día.

¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?

- (1) Trata de llevar a cabo una rutina diaria todo lo estructurada que sea posible. Cuanto más estructuradas sean sus conductas, menos probable es olvidar algo.
- (2) También es útil mantener el mayor "orden externo" posible. Puedes encontrar cosas más rápidamente y recordar mejor cuando todo tiene un lugar específico.
- (3) Pon notas de las cosas importantes en sitios estratégicos (por ejemplo, los horarios de los medicamentos en el frigorífico o en el espejo del baño, las cosas que tiene que llevar contigo antes de salir en la puerta principal, etc.).
- (4) Utiliza agenda de notas u otras ayudas para la memoria (por ejemplo: un Smartphone o un programa de correo electrónico).
- (5) Hazte el hábito de escribir las cosas (digitalmente o en un anotador).
- (6) Cuando estés de viaje y quieras recordar algo, pero no tengas la posibilidad de anotar en ese momento, trata de memorizar esa idea asociándola con algún objeto (por ejemplo, hacer un nudo en el pañuelo).
- (7) Cuantos más sentidos y métodos sean utilizados mientras se aprende algo, mayor será tu capacidad de memorizar. Por lo tanto, trata de utilizar varios canales sensoriales, tales como el oído, la vista, discutir y aplicar.

Seguimiento Personal:

En las siguientes páginas encontrarás sugerencias sobre cómo implementar lo aprendido en este módulo en la vida cotidiana. Puedes utilizar los ejemplos proporcionados o crear algunos propios.

Concentración

¿Qué puedo hacer para concentrarme más fácilmente?

Ejemplo

“Realizar solo una tarea a la vez, p.ej. Apagar la televisión mientras lees.”

¿Qué quiero hacer y **exactamente** cuándo (día, hora) quiero implementarlo?:

Ejemplo

“Prestar atención específicamente a las cosas que me rodean mientras doy un paseo y tratar de recordar las cosas positivas en particular.”

¿Qué quiero hacer y **exactamente** cuándo (día, hora) quiero implementarlo?:

Memoria

¿Cuál de los consejos para la memoria (de los presentados) quiero probar esta semana (ver arriba: “¿Qué ayuda con los problemas de memoria en la vida cotidiana?”)?

Ejemplo

“Decide un lugar especial en el apartamento para la llave de la puerta de entrada: deja la llave en la cerradura.”

¿Qué quiero probar?

¿Qué estrategia puedo utilizar para recordar cosas sin una ayuda para la memoria?

Ejemplo

“Leí un artículo interesante y, para integrar mejor el material, busco más información, por ejemplo, en Internet, o le cuento a un amigo lo que he leído.”

¿Qué estrategia quiero probar y **exactamente** cuándo (día, hora)?:

Memoria y Estado de Ánimo

¿Qué puedo hacer para mejorar mi recuerdo de eventos positivos?

Ejemplo

“Llevo un diario de alegría en el que cada noche anoto los acontecimientos positivos.”

¿Qué quiero hacer y **exactamente** cuándo (día, hora) quiero hacerlo?:

¿Qué preparativos debo hacer y cuándo exactamente quiero hacerlo?

Ejemplo

“Necesito un bonito cuaderno y un bolígrafo. Compraré ambos mañana por la tarde.”

En tu propia situación:

Repaso**Resumen de puntos de aprendizaje:**

- Los problemas de memoria en la depresión pueden explicarse y en parte contribuir a otros problemas (por ejemplo: a través de los problemas de concentración; rumiación constante).
- A diferencia de la demencia, los problemas de concentración y de memoria en la depresión son menos severos y pueden mejorar si la depresión disminuye.
- En general, nuestra memoria es engañosa. Es propensa al sesgo. La memoria depende especialmente de nuestro estado de ánimo actual.
- Utilice ayudas para la memoria durante los periodos de depresión (agendas, notas autoadhesivas) y lleve a cabo un registro diario de alegrías.
- Nadie es perfecto: todos nos olvidamos de algunas cosas. Esto es normal y a veces es algo positivo.

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que te gustaría retomar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Por qué nos ocupamos del “Pensamiento y Razonamiento” en 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.

Distorsión del Pensamiento 1: Los “Debería”

Los “Debería” o “exigencias excesivamente elevadas que nos imponemos a nosotros mismos”: ¿Qué quiere decir esto?

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

¿Estás familiarizado con esto? Durante la próxima semana, presta atención a situaciones en las que te pones expectativas demasiado altas. El siguiente ejemplo sirve como sugerencia:

Ejemplo

“Siempre debo llegar a tiempo a las citas.”

¿Estás familiarizado con esto?
¿A qué nivel de exigencia debe atenerte?

¿Por qué crees que es importante mantener esa expectativa?

Ejemplo

“Simplemente no está bien llegar tarde. Es de mala educación hacer esperar a la gente. Podrían pensar que no son importantes para mí o podrían tomarme por alguien desorganizado e imprudente.”

¿Por qué crees que es importante para ti mantener siempre estas expectativas?

¿Qué beneficio y qué costo conllevan expectativas demasiado altas?

Ejemplo

Beneficio:

“Me consideran muy confiable y recibo reconocimiento por ello. Disfruto el hecho de que los demás sientan que pueden confiar en mí.”

Costo:

“Estoy tenso porque antes de cada cita tengo que estar atento al reloj. Tengo mala conciencia si llego tarde a una cita, incluso si al otro no le importa.”

Basado en tus propias expectativas:
Beneficio:

Costo:

¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Ejemplo

“No es igualmente importante llegar a tiempo a todo. Por ejemplo, sería más importante llegar a tiempo a una entrevista de trabajo que a una barbacoa privada. Intento llegar a tiempo. Si surge algo y no puedo hacer nada al respecto, puedo avisarle a la otra persona que llegaré tarde o puedo disculparme una vez que llegue allí.”

En tu propia situación: ¿Cuál sería un pensamiento más flexible?

Distorsión del Pensamiento 2: “Descalificación de lo Positivo”

“Descalificación de lo Positivo”: ¿Qué quiere decir esto?

- “Descalificación de lo Positivo” puede consistir en lo siguiente:
 - (1) Esperar un feedback negativo.
 - (2) Desestimar un feedback positivo (Negar experiencias positivas o experiencias positivas se considera una excepción).

¿Lo sabías? Durante la próxima semana, presta atención a los comentarios positivos que no pudiste aceptar o a los comentarios negativos que aceptaste prematuramente.

(1) Desestimar un feedback positivo

Ejemplo

Te elogian por tu trabajo y piensas:

“La persona sólo está tratando de halagarme, es deshonesto.”

“Sólo él piensa eso.”

¿Cómo afectaron los pensamientos a su estado de ánimo y autoestima?

“Me siento inútil y desmotivado. Mi autoestima cae.”

¿En qué situación no pudiste aceptar comentarios positivos? ¿Cuáles fueron tus pensamientos?

¿Cómo afectaron esos pensamientos a tu estado de ánimo y a tu autoestima?

¿Qué habrías tenido que lograr o a qué habrías prestado atención en esta situación para “ganarte” comentarios positivos?

¿Tiene sentido orientarse hacia ese estándar? ¿Quieres eso?

Ejemplo

Si no quieres eso, ¿qué valoración podría ser más constructiva?
“Genial, alguien está apreciando mi esfuerzo.”

¿Cómo afectaron los pensamientos a tu estado de ánimo y autoestima?

“Estoy orgulloso y me siento seguro de mis capacidades. Estoy motivado para continuar con mi trabajo.”

En tu propia situación, ¿cuál hubiera sido una evaluación más útil?

¿Cómo habría afectado eso a tu estado de ánimo y a tu autoestima?

(2) Aceptación apresurada de comentarios negativos.

Ejemplo

Te critican y piensas:

“La otra persona se dio cuenta, no valgo nada. . .”

¿Cómo afectan estos pensamientos a tu estado de ánimo y a tu autoestima?

“Mi autoestima sufre, me siento inútil y rechazado.”

¿Cuál podría ser una evaluación más constructiva?

“La otra persona podría haber tenido un mal día.”

“¿Puedo aprender algo de esta crítica?”

¿En qué situación aceptó apresuradamente comentarios negativos?

En tu propia situación: ¿Cómo afectaron estos pensamientos a tu estado de ánimo y a tu autoestima?

¿Cuál hubiera sido una evaluación más útil?

¿Cómo habría afectado esto a tu estado de ánimo y a tu autoestima?

¿Qué tipo de pensamientos podrían ayudarte a aprender a aceptar mejor lo positivo, es decir, un cumplido, en el futuro?

Ejemplo

“Con elogios, alguien quiere hacer algo bueno por mí. Puedo estar feliz por eso.”

¿Tiene ideas adicionales para pensamientos más útiles?

¿Qué podría ayudarte a aprender a lidiar mejor con los comentarios negativos en el futuro?

Ejemplo

Diferenciar las críticas:

“¡No soy yo, es mi comportamiento!”

¿Tiene ideas adicionales para evaluaciones más útiles?

Distorsión del Pensamiento 3: “Pensamiento Blanco o Negro”

“Pensamiento en blanco y negro”: ¿Qué significa esto?

- Cuando algo no es perfecto (las exigencias no se cumplen al 100%), ¡estamos convencidos de que hemos fracasado totalmente!
- Esto es como un crítico interno que quiere hacerte creer que todo en la vida es blanco o negro.

¿Cuáles son algunos ejemplos en los que hacer algo “a mitad de camino” ya es un paso en la dirección correcta?

Ejemplo

Aprender un idioma:

“Un idioma se aprende poco a poco, es mejor empezar con el 1%, por ejemplo con 10 palabras, ¡que no hacerlo al 100%!”

Tus propios ejemplos:

Repaso

Resumen de puntos de aprendizaje

- Presta atención a los “debería”, al pensamiento en blanco y negro y a descalificar lo positivo en tu vida diaria.
- Encuentra la medida adecuada para tus objetivos: se justo contigo mismo para tener la oportunidad de satisfacer tus propias demandas.
- Esto también significa perdonarte a ti mismo cuando te encuentres cayendo en una de estas trampas cognitivas.
- Aplicar estrategias para evitar descalificar lo positivo y practicarlas. Por ejemplo:
 - Diferenciar las críticas a una conducta concreta de las críticas a ti mismo como persona.
 - Encontrar las partes constructivas de la crítica.
 - Ver los elogios como un regalo.
 - Disfruta de los elogios y no los devalúes.

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que le gustaría reportar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Por qué nos preocupa la autoestima en la depresión?

- Muchas personas con depresión sufren de baja autoestima.

Las personas con baja autoestima...

- tienden a prestar atención solo a los estantes vacíos, donde se ven a sí mismos como un "fracaso"
- Tienden a hacer evaluaciones globales de la autoestima ("No valgo nada").
- No diferencian entre la persona entera y una conducta (un fallo = fracaso).

Autoestima

¿Qué es exactamente la autoestima?

- El **valor** que una persona se da **a sí misma**
- La autovaloración es subjetiva
- No tiene nada que ver con la forma en la que los demás nos ven

¿Qué identifica a una persona con elevada autoestima?

Observable directamente:

- La Voz: Clara, bien articulada, volumen apropiado
- Los Gestos: Contacto visual, utilizar los gestos para enfatizar el contenido principal
- La Postura: Erguida, mirando hacia los demás, relajada

No observable directamente:

- Confianza en la propia capacidad
- A la aceptación de los errores o fallos (Sin desvalorizarse a sí mismo en su conjunto)
- Introspectivo, preparado para aprender (también de los errores/fallos)
- Actitud positiva hacia uno mismo, por ejemplo: reforzándose a uno mismo ante el éxito

Fuentes de la Autoestima

- La autoestima no es constante, sino que puede variar entre diferentes actividades
- El punto crucial para nuestra autoestima es si prestamos atención solo a nuestras debilidades o también a nuestras fortalezas y habilidades

Comparándote con los demás

- Automáticamente y sin darnos cuenta, nos comparamos con los demás. Esto es normal. Con quién y en qué áreas nos comparemos, puede influir en nuestra autoestima:
 - Si en la comparación de usted mismo, siempre "se queda corto", porque el "ideal" es inalcanzable o la comparación es injusta, entonces su autoestima se verá afectada.

Recordando sus fortalezas ¿Cómo recupero mis tesoros perdidos?

Consejos para mejorar el estado de ánimo y aumentar la autoestima:

- Diario de alegrías: Anota todas las noches las cosas que salieron bien. Revísalos en tu mente.
- ¡Acepta elogios y anótalos lo más brevemente posible para que en los momentos difíciles puedas volver a ellos (mantenlos en reserva)!
Porque:
 - Lo que escribimos en papel lo percibimos a menudo con mayor precisión que los recuerdos, que durante el ánimo negativo no son fiables y pueden ser inexactos.
- Actividades positivas: ¿Qué cosas te gusta hacer – si es posible, con otras personas (por ejemplo: ir al cine, ir a tomar un café, dar un paseo)?
- Realiza actividad física durante al menos 20 minutos, no demasiado extenuante, posiblemente una combinación de ejercicios cardiovasculares y entrenamiento de fuerza.
- Escucha tu música favorita para sentirse bien
- Utiliza la app COGITO.

Seguimiento personal

En las siguientes páginas encontrarás sugerencias para ejercicios concretos que puedes implementar para fortalecer tu autoestima.

(1) Considera tus fortalezas:

¿Qué hago bien? ¿Cuándo he recibido elogios de otros? ¿En qué áreas ya he tenido éxito?

Ejemplo

“Soy buena en manualidades y una buena conductora.”

¿Cuáles son tus puntos fuertes?

Imaginemos una situación concreta: ¿cuándo y dónde? ¿Qué hice específicamente o quién me dio afirmación?

Ejemplo

“Ayer ayudé con éxito a una amiga a renovar su apartamento y eso fue de gran ayuda para ella. Estacioné el coche de mi amigo en un espacio muy estrecho para él.”

En tu propia situación: ¿Cuándo y dónde tuviste éxito? ¿Qué hiciste concretamente o quién te hizo sentir seguro?

(2) ¡Anota cuando algo salió bien o recibiste elogios por ello! Lo siguiente puede ayudarte con eso:

La historia de un Conde,...

... El conde envejeció muchísimo porque era un disfrutador de la vida “por excelencia”. Nunca salía de su casa sin un puñado de frijoles en el bolsillo. No masticó los frijoles. No, se los llevó consigo para poder notar más conscientemente los momentos maravillosos del día y contarlos.

Por cada momento positivo que experimentó a lo largo del día – por ejemplo, una charla amistosa en la calle, una mujer riendo, una comida deliciosa, un lugar a la sombra en el calor del mediodía, una copa de buen vino – por todo lo que agradó a los sentidos, movió un frijol del bolsillo derecho de su chaqueta hacia el izquierdo. A veces movía dos o tres frijoles a la vez.

Por las noches se sentaba en casa y contaba las judías que guardaba en el bolsillo izquierdo de su chaqueta. Celebró estos minutos. De esta manera recordó cuántos momentos agradables había vivido ese día, y eso lo hizo feliz. E incluso los días en los que sólo contaba un frijol fueron exitosos: valía la pena vivir por ellos.

(Desconocido)

Durante la próxima semana, intenta mover un frijol de tu bolsillo derecho al izquierdo por cada pequeña experiencia positiva. Por la noche, intenta recordar qué representan esos frijoles y anótalo en tu diario.

(3) Imagina tu autoestima como múltiples estantes llenos de diversas formas...

- ¿Hay estantes en los que no pensaste por un tiempo? Completa los estantes de la imagen siguiente según los distintos aspectos de tu vida.



- ¿Hay algún estante que te parezca vacío? Intenta pensar si podría haber otra perspectiva.

Ejemplo

“Mis estantes están bastante vacíos. Sólo tengo un trabajo temporal y no gano mucho dinero.”

¿Qué estante te parece especialmente vacío?

Ejemplo

¿Cuál sería una perspectiva más útil/equilibrada?

“Mi trabajo no me hace rico, pero recibo mucho reconocimiento de mis compañeros de trabajo y disfruto mi trabajo.”

¿Cuál sería una perspectiva más útil/equilibrada para ti?

Si sientes que hay un estante que solía estar lleno, pero que ya no lo está, ¿tienes alguna idea de cómo volver a llenarlo y qué quieres hacer exactamente para que eso suceda?

Ejemplo

“Antes me gustaba salir a correr. Ahora no puedo encontrar la motivación por mi cuenta. Mañana preguntaré si nuestro club deportivo tiene un grupo de correr o caminar para aquellos con experiencia al que pueda unirme.”

Lo que quiero empezar (de nuevo):

(4) Evita comparaciones injustas

Presta atención a situaciones en las que haces una comparación que solo podría hacerte quedar mal.

Ejemplo

“Comparado con (X persona), soy un completo cobarde en los deportes. Sería vergonzoso hacer deporte con él.”

Tu comparación injusta:

¿Qué consecuencias tiene una comparación injusta para tu estado de ánimo y tus acciones?

Ejemplo

“Me siento incapaz y me avergüenzo delante de los demás. Definitivamente rechazaré la oferta de entrenar con él.”

En tu propia situación, ¿qué consecuencias tiene una comparación injusta para tu estado de ánimo y tus acciones?

¿Te imaginas una comparación en la que te iría mejor?

Ejemplo

“Mi amigo X empezó en este deporte al mismo tiempo que yo. Hay ejercicios que hago mejor y otros que le salen mejor.”

En tu propia situación, ¿puedes imaginar una comparación en la que te iría mejor?

¿Qué consecuencias tiene esta comparación alternativa para tu estado de ánimo y tus acciones?

Ejemplo

“Me siento seguro y veo las mejoras que mi amigo y yo hemos logrado. Con mucho gusto entrenaría con él más a menudo.”

En tu propia situación, ¿qué consecuencias tiene esta comparación alternativa para tu estado de ánimo y tus acciones?

Implementaciones adicionales

Está bien si no implementas los siguientes ejercicios de inmediato. Puede guardarlos para más adelante, es decir, para después de completar D-MCT.

(1) ¿Hay algo que siempre quisiste probar?

Intenta mejorar tu autoestima continuando en llenar tus estantes:

Ejemplo

“El domingo por la tarde siempre tengo mucho tiempo libre. Hace poco leí en el periódico que el refugio de animales local busca personas que quieran pasar tiempo con perros. Como amo a los perros, pasaré el domingo paseándolos. Es divertido para mí y puedo llenar el estante de “tiempo libre” y hacer una buena acción al mismo tiempo.”

¿Qué te gustaría probar?

(2) Perfección: ¿una expectativa demasiado alta? Experimenta con pequeños errores.

Comete deliberadamente un pequeño error y compara las consecuencias temidas con las reales.

Ejemplo

“Voy a trabajar con la corbata mal anudada.”

¿Qué te gustaría probar?

Ejemplo**Consecuencia temida/predicha:**

“Todos notarán mi error. Todos se reirán en algún momento y mi jefe me regañará (“¡Ya no eres un niño!”)”

¿Qué es lo que temes que suceda?

Ejemplo**Consecuencia real:**

“Ninguno de mis colegas se dio cuenta, una colega mayor sonrió y dijo que le recordaba a su marido.”

¿Cuál es tu experiencia?

Repaso**Resumen de los puntos de aprendizaje**

- La autoestima es el valor que una persona se otorga a sí misma.
- Intenta tener en cuenta tu autoestima en diferentes áreas de la vida (trabajo, tiempo libre, relaciones, etc.), y haz todo lo posible para fortalecerla!
- Busca tus fortalezas olvidadas y trabaja para lograr una autoconciencia equilibrada, por ejemplo llevando un diario de alegría.
- Cuando te compares con los demás, trata de ser justo contigo mismo! No compitas contra celebridades (o conocidos aparentemente perfectos).

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que le gustaría reportar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Por qué nos ocupamos del “Pensamiento y Razonamiento” en 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.

Distorsión del Pensamiento 1: “Maximización y Minimización”

“Maximización y Minimización”: ¿Qué quiere decir esto?

- Maximización de la extensión y severidad de tus errores y problemas
- Minimización de tus propias habilidades o verlas como poco importantes

Durante la próxima semana, presta atención a las situaciones en las que tiendes a maximizar o minimizar y describe un ejemplo de una de esas situaciones en las páginas siguientes.

(1) Maximización

Ejemplo

No recuerdas el nombre de la persona que estás a punto de presentar al grupo. Estás pensando:

“Oh, no, eso es totalmente vergonzoso. Debe pensar que no me agrada y que no la quiero allí. Qué insensible de mi parte.”

¿Reconoces este pensamiento? ¿Alguna vez ha maximizado el alcance de tus problemas o errores?

¿Cuáles son las consecuencias de estos pensamientos, es decir, cómo afectan tu estado de ánimo y tu comportamiento a corto y largo plazo?

Ejemplo

“Me siento avergonzada e insegura. No diré nada más y mantendré un perfil bajo. Evitaré a esa persona en el futuro.”

En tu propia situación:

¿Cuáles son las pistas de que tu valoración es maximizada?

Ejemplo

“La persona se presentó por su nombre y participó activamente en la conversación. Su estado de ánimo parecía alegre, como si no estuviera preocupada por el incidente.”

¿Hubo algún indicio en tu propia situación que sugiriera que tu evaluación era una maximización?

¿Te imaginas una valoración más útil?

Ejemplo

“Todo el mundo olvida de vez en cuando el nombre de una persona. No es gran cosa. Por eso a menudo hay etiquetas con los nombres.”

En tu propia situación, ¿puedes imaginarte una evaluación más útil?

¿Qué le dirías a un amigo que está en la misma situación (cambiando la perspectiva)?

(2) Minimización

Ejemplo

Ayudaste a un amigo a cambiar la llanta trasera de su bicicleta. Él admira tu habilidad, pero piensas:

“Cualquiera puede hacer eso. No es nada especial.”

¿Reconoces esos pensamientos? ¿Recuerdas alguna situación en la que percibiste tus habilidades como irrelevantes?

¿Cuáles son las consecuencias de esos pensamientos, es decir, cómo afectan tu estado de ánimo y tu comportamiento?

Ejemplo

“Mi autoestima sigue baja. No puedo alegrarme por el cumplido ni usarlo en el futuro porque no creo que sea cierto.”

En tu propia situación, ¿cuáles son las consecuencias de estos pensamientos?

¿Qué pistas apuntan hacia la minimización?

Ejemplo

“Muchas veces me han dicho que soy muy hábil en la reparación de bicicletas y adquirí muchos conocimientos técnicos por mi cuenta. He visto a muchas personas con menos experiencia.”

¿Hubo alguna pista en tu propia situación que indique que tu evaluación fue una minimización?

¿Te imaginas una evaluación más útil/realista?

Ejemplo

“Soy bueno reparando bicicletas. Cuando no necesito ayuda, puedo ofrecerme a ayudar a los demás. Los neumáticos traseros suelen ser especialmente difíciles.”

En tu propia situación, ¿cuál podría ser un pensamiento alternativo útil?

Distorsión del Pensamiento 2: Estilo Atribucional Depresivo

Estilo Atribucional: ¿Qué quiere decir esto?

- Atribución = tu propia explicación de una situación (por ejemplo, culparte a ti mismo o a los demás)
- A menudo pasamos por alto el hecho de que situaciones similares pueden tener causas completamente diferentes. Además, a menudo intervienen varios factores concurrentes. Sin embargo, muchas personas tienden a centrarse únicamente en explicaciones unilaterales.

Ejemplo de atribuciones:

- Haces planes para quedar con un amigo y no aparece (y no puedes comunicarte con él por teléfono).

Posibles atribuciones . . .

Yo	→	“No soy importante para él.”
Los otros	→	“Él es olvidadizo.”
La situación	→	“Su auto tenía un neumático desinflado.”

→ **¡¡¡Todas son explicaciones unilaterales!!!**

¿Cómo se relaciona esto con la depresión?

Muchas personas con depresión tienden a hacer evaluaciones unilaterales de eventos complejos y atribuirlos a causas generales.

- Las fallas usualmente son atribuidas a sí-mismo.
- El éxito se atribuye a la situación/suerte (los otros) o se considera poco importante (“cualquiera puede hacerlo”).

¡Estos estilos atribucionales no reflejan la realidad, y pueden promover comportamientos inútiles!

¿Puedes relacionarte con este estilo atribucional?

Presta atención a situaciones de tu vida diaria en las que esto suceda. Evita hacer atribuciones globales:

- Considera las diferentes causas posibles para una situación (es decir, yo, los otros, la situación) ¡Con los acontecimientos negativos, comienza con la situación, y con los acontecimientos positivos comienza con ti mismo!
- Trata de tomar otras perspectivas (¿Qué pensarías si alguien experimenta una situación similar?).
- Considera las consecuencias (sobre el comportamiento, el estado de ánimo, la autoestima) de las atribuciones causales que realizas.

Los ejemplos pueden resultar útiles.

(1) Evento negativo**Ejemplo**

Visitas a una amiga y ella está molesta.

Atribución unicausal:

“Mi presencia es molesta y sólo soy una carga para ella.”

En tu propia situación:

Atribución unicausal:

¿Qué consecuencias tiene esta atribución para tu estado de ánimo y comportamiento a corto y largo plazo?

Ejemplo

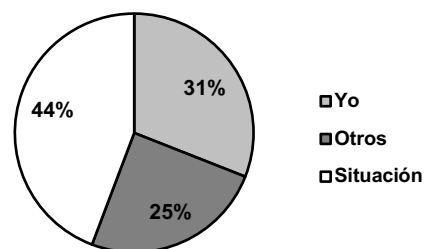
“Me siento rechazada. Me alejo de mi amiga y otros conocidos. Tengo menos contactos sociales y experiencias positivas.”

En tu propia situación, ¿qué consecuencias tiene tu atribución?

En una atribución equilibrada, ves que tú, otros y la situación contribuyeron a las circunstancias:

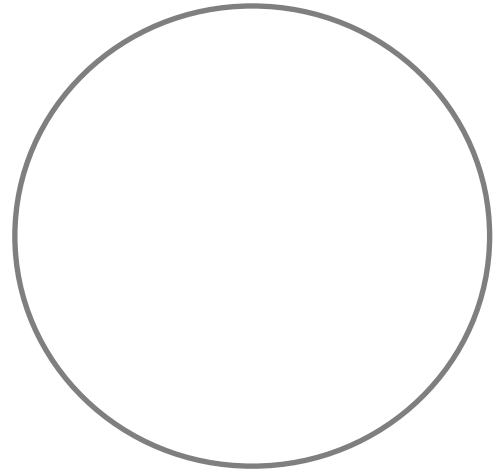
Ejemplo

“Podría haberla tomado por sorpresa. Tal vez ella estaba con muchas ocupaciones o simplemente no era el momento adecuado.”



En tu propia situación:

¿Qué proporción de la situación representan estos aspectos?
¿Hubo más de una circunstancia o más de una persona involucrada?
Puedes ilustrar esto creando un gráfico circular en este círculo vacío.



¿Qué consecuencias tiene un estilo atribucional tan equilibrado para el comportamiento a corto y largo plazo?

Ejemplo

“No me siento rechazada y sigo viendo a mi amiga. Le pregunto cuándo podría ser un mejor momento para una visita. Se mantienen mis contactos sociales. Tengo experiencias positivas.”

En tu propia situación, ¿qué consecuencias tiene esta atribución?

(2) Evento positivo

Ejemplo

Cocinaste algo para tus amigos y todos están encantados con tus habilidades culinarias.

Atribución unicausal:

“Es solo una buena receta.”

En tu propia situación:

Atribución unicausal:

¿Qué consecuencias tiene esta forma de atribución para tu comportamiento a corto y largo plazo?

Ejemplo

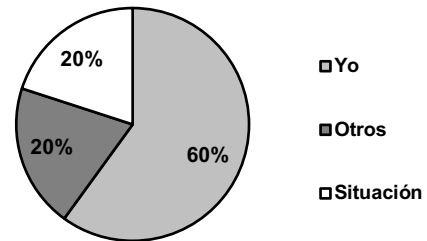
“Mi autoestima no se fortalece. No puedo disfrutar la apreciación de mi cocina. No me siento animado a volver a cocinar para mis amigos ni a dedicarme más a este pasatiempo.”

En tu propia situación:

En una atribución equilibrada, ves que tú, los demás y la situación contribuyeron a las circunstancias:

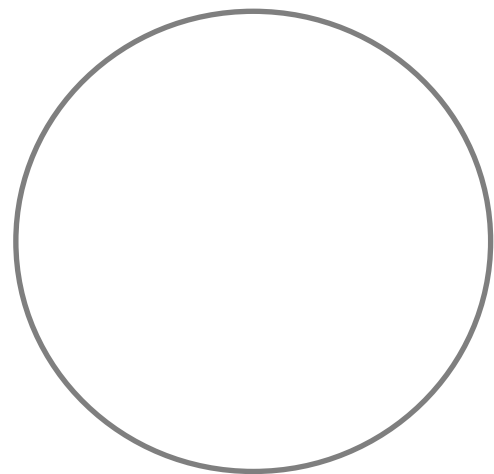
Ejemplo

“Me esforcé por probar la receta de antemano. X me ayudó con las preparaciones y las recetas son fáciles de entender.”



En tu propia situación:

¿Qué proporción de la situación representan estos aspectos?
 ¿Quizás hubo más de una circunstancia o más de una persona involucrada?
 Puedes ilustrar esto creando un gráfico circular en este círculo vacío.



¿Qué consecuencias tiene esta atribución para tu comportamiento a corto y largo plazo?

Ejemplo

“Mi autoestima ha mejorado y estoy de buen humor. Realmente me gustaría volver a cocinar para mis amigos.”

En tu propia situación, ¿qué consecuencias tiene esta atribución?

Repaso**Resumen de los puntos de aprendizaje**

- Presta atención a las veces que magnificas tus errores y minimizas tus fortalezas y aciertos.
- Trata de evitar valoraciones unilaterales y generalizaciones excesivas en la vida cotidiana.
- Intenta valorar situaciones cotidianas de forma realista. No siempre tienes la culpa cuando algo sale mal. Piensa en otros factores que pueden haber contribuido a un evento.
- Piensa en lo que le dirías a otra persona en una situación similar.
- Las valoraciones unilaterales de los acontecimientos pueden promover un comportamiento inútil y una menor autoestima.
- Antes de tomar una decisión, considera las consecuencias (sobre el comportamiento, el estado de ánimo, la autoestima) de las atribuciones causales que hagas.

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que le gustaría reportar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Por qué nos ocupamos de los “Comportamientos y Estrategias” en la depresión?

- ¡Ciertos comportamientos (principalmente la rumiación y el retraimiento) fortalecen la depresión en lugar de reducirla!

Rumiación

- Muchas personas con depresión se quejan de rumiaciones interminables, cavilaciones y preocupaciones.
 - ¿Estás familiarizado con la rumiación y la preocupación? ¿Qué temas suelen estar involucrados?
-
-
-

- ¿Ayuda la rumiación a...
 - ... resolver los problemas?
 - ... superar problemas en el futuro?
 - ... organizar cosas en tu mente?
-
-
-

A menudo, rumiar no es útil, especialmente en el caso de la rumiación depresiva.

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?”)

(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).

- Usualmente no hay “solución” (la diferencia de resolver los problemas).
- Rara vez se sigue una acción (la diferencia de planear).
- Tu pensamiento suele ser más abstracto, generalizado y poco concreto.

¿Qué ayuda a prevenir la rumiación?

... ¿Funciona suprimir los pensamientos? – **iNo!**

- No es posible suprimir los pensamientos desagradables.
- No querer pensar sobre algo conscientemente puede intensificar este pensamiento. (Ej. “Durante el próximo minuto no pienses en un elefante”).
- El efecto es aún más fuerte cuando intentamos suprimir activamente los pensamientos negativos sobre nosotros mismos (“Soy un perdedor”, etc.).

Los siguientes ejercicios están destinados a ayudarte a lidiar con la rumiación:

(1) Busca un espacio interior, 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.
- Observa tus pensamientos sin intervenirlos o juzgarlos (“soy un idiota, estoy rumiando otra vez”).
- Busca una imagen adecuada para percibir el pensamiento y describirlo, pero no te “enganches”.

Ejemplo

“Imagina que estás en una estación de trenes. Como los pensamientos, los vagones van y vienen, pero ¡tú no los abordas todos!”

¿Qué imagen utilizas como ayuda?

(2) Conecta el reconocimiento de pensamientos sin juicios con un ejercicio de respiración de tres minutos:

Intenta incorporar regularmente ejercicios de respiración breves (similares al ejercicio de respiración de la sesión de D-MCT):

- Siéntate en posición erguida y centra tu atención en la respiración.
- Observa cómo el aire entra y sale por la nariz. Percibes pensamientos y sensaciones, pero no los juzgas.
- Expande cada vez más tu atención y siente la respiración en todo tu cuerpo.

Implementación en la rutina diaria: ¿Cuándo, concretamente, planeas hacer el ejercicio de respiración?

Ejemplo

“Haré el ejercicio todas las mañanas después del desayuno.”

¿Cuándo planeas hacer el ejercicio de respiración?

(3) Agenda una cita de rumiación:

- Notas que empezaste a rumiar.
- Te dices a ti mismo: “Me ocuparé de eso en otro momento”.
- 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.

¿Cuándo te gustaría planificar una cita de rumiación diaria (establecer hora de inicio y finalización)?

Retraimiento

En fases depresivas...

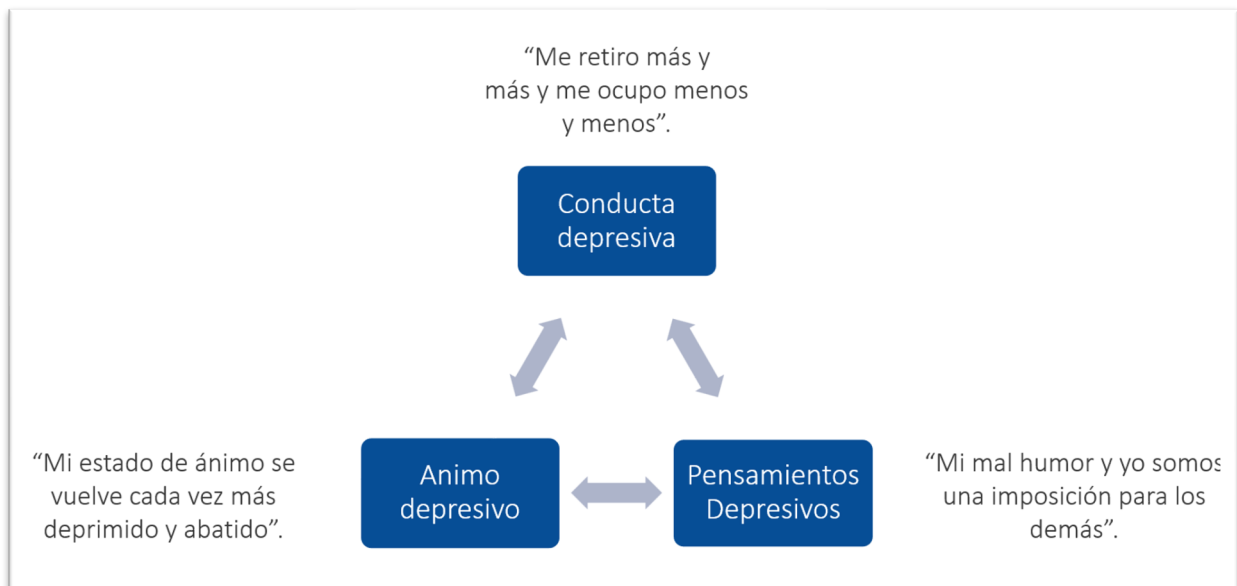
- Interactuar con otros puede ser difícil.
- Los afectados frecuentemente se sienten incomprendidos por otros (“ellos la tienen fácil, preferiría tener sus problemas”)
- El impulso para hacer cosas se reduce.
- El interés en otros (y sus problemas) se reduce.

Es comprensible que desees retraerte durante dichas fases.

... Pero, ¿ayuda? – **iNo!**

El retraimiento conduce a un círculo vicioso.

Círculo Vicioso



- Especialmente durante las fases depresivas, es importante mantener el contacto con personas importantes en su vida y seguir participando en actividades (pequeños pasos).
- ¡Intenta romper este círculo vicioso!

Durante las fases depresivas, ¿qué puede ayudar a romper el círculo vicioso de retraimiento, falta de motivación y mal humor?

- **¡Todo inicio es difícil!**
- **Pero**, supérate a ti mismo y da un pequeño paso adelante.
- **Importante:** ¡Planifica actividades manejables!

Ejemplo

¿Planeaste una caminata porque había buen tiempo pero no te atreviste a salir? Da el primer paso colocándote frente a la ventana abierta y respira el aire fresco y el calor del sol.

¿Qué actividades a largo plazo pensabas realizar?

¿Cuál podría ser el primer paso adelante y cuándo exactamente lo darás?

Ocúpate de las obligaciones...

... pero también haz cosas que te pongan feliz (como escuchar música, salir a caminar). ¡Mantén el equilibrio!

Ejemplo

“Hoy me haré cargo de las compras. Eso es importante, pero después tomaré un café en paz en mi cafetería favorita.”

Tu propio ejemplo:

Oponete a la tendencia a retraerte y ceder ante tu baja motivación y mal humor:

- Piensa en muchos comportamientos concretos (pequeños pasos) y determina cuándo exactamente los adoptarás.

Ejemplo	Descripción ¿Qué exactamente, cuándo, cómo y con quien?
<i>Respirar aire fresco y tomar sol.</i>	<i>“Disfrutar del sol con una taza de té en mi balcón. Si el tiempo sigue siendo bueno, lo intentaré mañana por primera vez.”</i>

Repaso**Resumen de los 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. ¡Intenta evitar valoraciones unilaterales y generalizaciones excesivas en la vida cotidiana!
- 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.
- **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).

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que te gustaría reportar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Por qué nos ocupamos del “Pensamiento y Razonamiento” en 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.

Distorsión del Pensamiento: “Saltando a Conclusiones”

“Saltar a conclusiones”: ¿Qué quiere decir?

- Hacer interpretaciones negativas, aunque no haya datos claros que apoyen la conclusión.
- Las típicas estrategias de pensamiento depresivo incluyen la “Lectura de Mentes” y la “Adivinación”.

Lectura de Mentes

... o: “proyectar tus pensamientos sobre los demás”

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

Ten cuidado: ¡La forma en que me veo a mí mismo y la forma en que me ven los demás son diferentes!

- Cuando me siento inútil, feo, etc., es posible que los demás no me vean de la misma manera.

¿Es útil intentar adivinar lo que piensan los demás?

¿Beneficios?

- Si estamos en lo correcto, podemos ajustar nuestro comportamiento si es necesario (ej. Alejarnos de “enemigos”).

¿Riesgos?

- Sin embargo, cuando nos equivocamos, esto puede causar angustia y estrés innecesarios.

¿Puedo saber lo que alguien más piensa?

- ¿Qué sugiere que puedes y qué sugiere que no puedes?
 - Cuando conozco bien a alguien, la probabilidad es alta. Sin embargo, nunca podré saber con seguridad lo que alguien piensa.

Durante la próxima semana, presta atención a situaciones en las que asumas que otros tienen pensamientos negativos y describe una de esas situaciones en las páginas siguientes. El ejemplo ya completado sirve como sugerencia:

Ejemplo

“En la panadería, cuando hice mi pedido, me equivoqué tres veces y me quedé paralizada.”

Asumir pensamientos negativos:

“¡La panadera debe pensar que tartamudeo y que no puedo expresarme correctamente! Realizar un pedido es lo más fácil del mundo.”

En tu propia situación:

Asumir pensamientos negativos:

¿Cuáles son las consecuencias de esta perspectiva? ¿Cómo afecta tu estado de ánimo y tus acciones?

Ejemplo

“Me siento incapaz y temo los comentarios negativos. Mi autoestima está por los suelos. Evitaré la panadería a partir de ahora y no les pediré nada en el futuro.”

En tu propia situación, ¿Cuáles son las consecuencias de esta perspectiva?

¿Puedes estar 100% Seguro de que tu interpretación es correcta?

¡No! Por lo tanto, ¿qué interpretaciones alternativas existen?

Ejemplo

“No puedo saber qué está pensando la panadera. Quizás piensa que tengo prisa y no me estoy concentrando; tal vez ni siquiera escuchó mis errores; ¡Quizás ella no esté interesada en mí en absoluto y estaba pensando en algo completamente diferente!”

En tu propia situación, ¿cuál sería una perspectiva alternativa útil?

¿Qué consecuencias podría tener esta interpretación alternativa para tus sentimientos y acciones?

Ejemplo

“Esperaré su reacción primero. Como quiero pedir más pan en la panadería, la próxima vez pensaré de antemano exactamente lo que quiero decir o escribiré una lista de compras.”

En tu propia situación, ¿Cuáles son las consecuencias de esta perspectiva?

Adivinación

¿Qué se entiende por “adivinación”?

- Anticipar que las cosas no van a salir bien – haciendo pronósticos “oscuros” o creando catástrofes.

Con estos pensamientos puedes aumentar tus expectativas negativas tanto hasta al punto en el que se vuelvan realidad (Profecía autocumplida).

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

Durante la próxima semana, presta atención a situaciones en las que predigas catástrofes prematuramente y describe un ejemplo de una de esas situaciones en las páginas siguientes. El ejemplo ya completado sirve como sugerencia:

Ejemplo

“Quiero felicitar a mi hermano con un regalo especial por su boda.”

Predicción negativa:

“Los buenos regalos cuestan mucho dinero, no tengo mucho dinero para darle algo que le haga realmente feliz. No tendré un buen regalo y lo decepcionaré.”

En tu propia situación:

Tu predicción negativa:

¿Cómo afecta este pensamiento a tus sentimientos y a tu comportamiento, y qué tipo de consecuencias a largo plazo podría tener?

Ejemplo**Comportamiento:**

“Me pongo nervioso y sólo puedo pensar en regalos que no puedo permitirme. Estoy seguro de que lo decepcionaré y perderé la confianza. Decido saltarme la boda por completo si no tengo un regalo adecuado.”

Consecuencias a largo plazo:

“La boda se acerca. Me distancié de mi hermano, no puedo realmente alegrarme por mi hermano y participo sólo a medias en los preparativos de la boda. Mi hermano está irritado y triste porque no voy a la boda.”

En tu propia situación, ¿Cuál es tu comportamiento?

En tu propia situación, ¿Cuáles son las consecuencias?

En esta situación, ¿qué tipo de predicción sería más útil?

Ejemplo

“Encontraré un bonito regalo. No es fácil, pero no siempre tiene por qué ser caro. Quizás él también estaría muy feliz si yo mismo creara algo (por ejemplo, un álbum de fotos para él o un poema). Él sabe que no tengo mucho dinero.”

¿Qué predicción sería más útil en tu situación?

¿Cómo afecta esta predicción alternativa a su comportamiento y qué tipo de consecuencias a largo plazo podría tener?

Ejemplo**Comportamiento:**

“Estoy un poco tenso porque todavía quiero encontrar un bonito regalo para mi hermano. Pero me he vuelto más abierto a ideas que no requieren mucho dinero pero que él aún disfrutaría.”

Consecuencias a largo plazo:

“Encuentro un regalo. Estoy contento con mi elección y creo que es algo que él apreciará. Voy a la boda y lo celebramos juntos.”

En tu propia situación, ¿Cuál es tu comportamiento?

En tu propia situación, ¿Cuáles son las consecuencias?

Repaso

Resumen de los puntos de aprendizaje

- Presta atención a tu tendencia a sacar conclusiones precipitadas en la vida cotidiana (lectura de la mente, adivinación).
- Recuerda, las decisiones rápidas a menudo conducen a errores (como lo ilustran las pinturas y la historia en imágenes).
- Recopilar más información y posibles explicaciones. Por ejemplo, considera los pensamientos positivos y neutrales, así como los pensamientos negativos.
- Si predices una catástrofe, intenta desarrollar predicciones alternativas también.

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que te gustaría reportar en la próxima reunión:

Otros comentarios:

¿Por qué nos ocupamos de la “Percepción de los sentimientos” en la depresión?

Estudios muestran que muchas personas con depresión...

- Tienen dificultades evaluando las expresiones emocionales de otros.
- Y tienden a juzgar expresiones faciales neutrales como tristes o desaprobadoras.

Percepción de señales no verbales

Ejemplo

Una persona se toca la sien.

En tu opinión, ¿cuáles podrían ser las razones para eso?

¿Qué ayuda a responder esta pregunta?

- Conocimiento previo sobre la persona: ¿La persona sufre migrañas?
- Entorno/situación: ¿La persona se está concentrando en una tarea? ¿O quizás la persona está cansada porque ha dormido mal?
- Autoobservación: ¿Cuándo me toco la sien? (Ten cuidado: ¡no siempre puedes asumir que las razones de tu comportamiento son las mismas que las de los demás!)
- Expresión facial: ¿La persona se ve cansada, pensativa, dolorida, etc.?

Es más difícil interpretar la expresión de una persona cuando no la conocemos y no tenemos otras pistas o información.

- ¡Las expresiones faciales y los gestos no siempre son fáciles de interpretar!
- A veces, una enfermedad (p. ej., la enfermedad de Parkinson) o una sustancia (p. ej., toxina botulínica/Botox®, antipsicóticos) pueden provocar una reducción de las expresiones faciales. Esto hace aún más difícil sacar conclusiones claras sobre la vida emocional de la persona.
- Se deben consultar conocimientos adicionales sobre la persona antes de poder interpretar con certeza las expresiones faciales y los gestos.

A continuación se enumeran aspectos de diversas expresiones faciales que encontramos en la vida cotidiana. Escribe tu interpretación espontánea, así como posibles interpretaciones adicionales. Encontrarás un ejemplo en la primera línea.

¿Qué podrían indicar los siguientes aspectos de una expresión facial?

Aspecto de la expresión facial	Interpretación espontánea	1. Posibilidad adicional	2. Posibilidad adicional
Ceño fruncido	<i>Enojo</i>	<i>Irritación</i>	<i>Concentración</i>
Labios apretados			
Ojos vidriosos			
Cejas fruncidas			
Nariz arrugada			
Comisura de los labios para abajo			
Mirada hacia abajo			

Como puedes ver, ¡a menudo son posibles muchas interpretaciones diferentes! Para llegar a una interpretación más precisa, necesitamos más información.

Si te encuentras en una situación en la que te enfrentas a una expresión facial específica y no estás seguro de lo que significa, ¿qué puedes hacer para estar más seguro?

¿Para qué sirven realmente los sentimientos?

(1) Los sentimientos se usan para comunicar

- Los sentimientos se muestran en las expresiones faciales. A menudo transmiten información más rápido que las palabras, a veces incluso antes de que seamos conscientes de ellas (“algo es extraño”, “instinto”).

¿Puedes recordar situaciones en las que los sentimientos te ayudaron a comunicarte?

(2) Las emociones nos preparan para la acción

- Nos permiten actuar rápidamente en situaciones importantes sin tener que pensar en ello.
- Conducen a importantes cambios corporales. Por ejemplo, el miedo aumenta nuestro ritmo cardíaco y nos prepara para huir o luchar. (es decir, la respuesta de lucha o huida).

¿Puedes recordar una situación en la que tus sentimientos hicieron posible una respuesta rápida?

(3) Las emociones aseguran que nos sintamos vivos. ¡Sin sentimientos negativos, no tendríamos sentimientos positivos!**¿Nuestras emociones siempre reflejan la realidad?**

- ¡No, nuestras emociones no siempre son "correctas"!
 - Cuando me siento inútil, eso no significa que no valgo nada. ¡A veces, nuestros sentimientos no son confiables!
 - Las personas con depresión tienden a utilizar el "razonamiento emocional", lo que significa que creen que sus sentimientos negativos expresan exactamente lo que realmente está sucediendo ("¡No me siento amado, por eso nadie me ama!").
- Los estudios demuestran que tu propio estado de ánimo influye en cómo interpretas las expresiones y los gestos de los demás.
- Cuando estamos deprimidos, a menudo asumimos que los demás nos rechazan (tienen pensamientos negativos sobre nosotros).
- A menudo no vemos las señales emocionales a través de "lentes color de rosa", sino que las interpretamos a través de "lentes grises".

Trata de recordar situaciones en las que tu propio estado de ánimo posiblemente haya influido en tu valoración de otra persona. Piensa también en cuál habría sido tu valoración si hubiera estado de otro humor. El siguiente ejemplo puede resultar útil.

Situación	Tu estado de ánimo	Evaluación	Posible estado de ánimo alternativo	Tu nueva evaluación
<i>La persona sentada a mi lado en el tren me sonríe.</i>	<i>Deprimido</i>	<i>Es entrometido.</i>	<i>Feliz</i>	<i>Él es amigable. Es agradable ver a alguien de buen humor.</i>

Repaso

Resumen de los puntos de aprendizaje

- El comportamiento que acompaña a las emociones es muy eficiente. Tiene muchas funciones y es importante para la supervivencia.
- Pero las emociones no siempre son "hechos". El hecho de que me sienta rechazado no significa que en realidad lo sea.
- Las expresiones faciales y los gestos de otras personas son pistas importantes de sus emociones. Sin embargo, ¡podemos dejarnos engañar!
- Para evaluar a otras personas, considera otra información además de tus expresiones faciales (tu conocimiento previo de la persona, la situación real, etc.) o pregúntales qué sienten.
- Tu propio estado de ánimo tiene un gran impacto en cómo percibes el mundo que te rodea.

Comentarios

Preguntas abiertas, problemas que ocurrieron o experiencias que le gustaría reportar en la próxima reunión:

Otros comentarios:
